

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MANEVİYAT
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşe Nur ŞAHİN

İstanbul

Ağustos- 2023

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MANEVİYAT ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşe Nur ŞAHİN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

İstanbul

Ağustos-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Üye

Doç. Dr. Bilal YILDIRIM

Üye

Doç. Dr. Ülkü TOSUN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Psikolojik İyi Oluş Ve Maneviyat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Ayşe Nur ŞAHİN

ÖN SÖZ

Bu araştırmanın amacı Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyat arasındaki ilişkinin ne düzeyde ve nasıl olduğunun tespit edilmesidir.

Yüksek lisans eğitimimde bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ Hocaya ve tüm hocalarıma,

Yüksek lisans eğitim sürecimde beni cesaretlendiren bu süreçte maddi, manevi desteğini eksik etmeyen dayım Hikmet Hülür'e,

Başladığım süreçten itibaren motivasyon ve moral veren başarılı olacağıma inanan tüm dostlarıma ve akrabalarıma,

Çalışmaya katılım sağlayan herkese,

Son olarak bu çalışmayı yapmama ilham olan, almış olduğum kararların her daim arkasında duran, hayatım boyunca bana destek olan, moral veren, ve manevi desteğini hiç eksik etmeyen anneme, babama ve tüm kardeşlerime sonsuz şükranlarımı sunar ve teşekkür ederim.

Ayşe Nur ŞAHİN
İstanbul-2023

ÖZET

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MANEVİYAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ayşe Nur ŞAHİN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Ağustos, 2023 - 135 Sayfa

Bu araştırmanın amacı psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesidir. İlişkisel tarama modelinde olan bu araştırmanın çalışma grubunu 18-64 yaş aralığında bulunan 618 yetişkin bireyden oluşturmaktadır. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacı ile “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, bireylerin maneviyat düzeylerini belirlemek amacı ile “Maneviyat Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Maneviyat Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanan veriler istatistik paket programıyla analiz edilerek yorumlanmıştır. Veriler, bağımsız gruplar t-test analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Psikolojik İyi Oluş ile Maneviyat arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin Psikolojik İyi Oluş düzeyi cinsiyet ve kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan bireylerin Psikolojik İyi Oluş düzeyi; medeni durum, öğrenim durumu, ekonomik durum, anne-baba tutumuna göre farklılaşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin Maneviyat düzeyleri; cinsiyet, yaş, medeni durum, ekonomik durum, anne- baba tutumu ve kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır. Öğrenim durumuna göre ise farklılaşmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, İyi Oluş, Maneviyat.

ABSTRACT

A STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SPIRITUALITY

Ayşe Nur ŞAHİN

Master's Thesis, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Besra TAŞ

August, 2023 - 135 Pages

The aim of this study is to determine whether there is a significant relationship between psychological well-being and spirituality. The study group of this research, which is in the relational survey method, consists of 618 adult individuals between the ages of 18-64. "Psychological Well-Being Scale" was used to determine individuals' psychological well-being levels, "Spirituality Scale" to determine individuals' spirituality levels, and "Personal Information Form" prepared by the researcher. The data collected with the "Psychological Well-Being Scale", "Spirituality Scale" and "Personal Information Form" were analyzed and interpreted with the statistical package program. Data were analyzed using independent groups t-test analysis, one-way analysis of variance (ANOVA), and regression analysis. As a result of the analysis, a positive correlation was found between Psychological Well-Being and Spirituality. The psychological well-being level of the individuals participating in the research does not differ according to gender and number of siblings. In addition, the psychological well-being level of the individuals participating in the research; differs according to marital status, educational status, economic status, and parental attitudes. Spirituality levels of the individuals participating in the research; differs according to gender, age, marital status, economic status, parental attitude and number of siblings. It does not differ according to educational status.

Keywords: Psychological Well-Being, Well Being, Spirit

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	x

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Problem	3
1.2. Amaç	5
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar	8

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL LİTERATÜRÜ	10
2.1. Psikolojik İyi Olma	10
2.1.1. İyi Oluş	10
2.1.2. İyi Oluş Kavramı ile İlgili Ana Yaklaşımlar	11
2.1.2.1. Hedonik(Hazcı) Yaklaşım.....	11
2.1.2.2. Eudaimonik (Psikolojik İşlevselci) Yaklaşım.....	12
2.1.3. Öznel İyi Olma Kavramı.....	13

2.1.3.1. Yaşam Doyumu.....	15
2.1.3.2. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım	15
2.1.3.3. Öznel İyi Olma ile İlgili Kuramsal Bakış Açıları	16
2.1.4. Psikolojik İyi Olma	18
2.1.5. Pozitif Psikoloji Bağlamında Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi.	20
2.1.6. Psikolojik İyi Olmanın Alt Boyutları	22
2.1.6.1. Kendini Kabul	22
2.1.6.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	23
2.1.6.3. Özerklik(Otonomi).....	23
2.1.6.4. Çevresel Hâkimiyet.....	24
2.1.6.5. Yaşam Amacı	24
2.1.6.7. Kişisel Gelişim	24
2.1.7. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Yapılan Çalışmalar	25
2.1.7.1. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	25
2.1.7.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	29
2.2. Maneviyat Kavramı.....	31
2.2.1. Maneviyat Kavramının Tarihsel Süreç İçerisinde Gelişimi	31
2.2.2. Maneviyat Kavramının Tanımlanması	32
2.2.3. Maneviyat Tanımlarındaki Ortak Unsurlar.....	35
2.2.4. Maneviyatın Dindarlık ve Din İle Bağlantısı.....	35
2.2.5. Maneviyat ile İlgili Araştırmalar	38
2.3. Maneviyat/ Ruh Sağlığı ve Psikoloji Literatürü.....	41
2.3.1. Psikolojik Danışmada Maneviyat	44
2.4. Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyat İle İlgili Araştırmalar	45
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YÖNTEM.....	48

3.1. Araştırma Modeli	48
3.2. Katılımcılar	48
3.3. Veri Toplama Araçları	48
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği	49
3.3.3. Maneviyat Ölçeği.....	50
3.4. Verilerin Analizi.....	50

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	53
4.1. Grubun Genel Özellikleri ile İlgili Bulgular	53
4.2. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayısına İlişkin Bulgular.....	55
4.3. Temel Probleme Dair Bulgular	56
4.4. Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyatın Demografik Bilgi Formundaki Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular	60
4.4.1. Psikolojik İyi Oluş Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Durumu, Algılanan Ekonomik Durum, Anne- Baba Tutumları Ve Kardeş Sayısı Değişkenlerine Farklılaşmakta Mıdır?.....	60
4.4.2. Maneviyat Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Durumu, Algılanan Ekonomik Durum, Anne- Baba Tutumları Ve Kardeş Sayısı Değişkenlerine Farklılaşmakta Mıdır?.....	66

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	89
5. 1. Tartışma ve Sonuç.....	89
5.1.1. Psikolojik iyi oluş Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından İncelemesine İlişkin Tartışma ve Sonuç	90

5.1.2. Maneviyat Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından İncelemesine İlişkin Tartışma ve Sonuç	94
5.2. Öneriler	97
KAYNAKÇA	99
EKLER	118
ÖZGEÇMİŞ	124



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Din Ve Maneviyat Arasındaki Farklar	37
Tablo 3.1: Psikolojik İyi Oluş Ve Maneviyat Ölçeğine Ait Çarpıklık Ve Basıklık Katsayıları.....	51
Tablo 4.1: Tanımlayıcı İstatistik Analizi	53
Tablo 4.2: Psikolojik İyi Oluş, Maneviyat Ve Maneviyat Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Alfa Güvenilirlik Katsayıları	55
Tablo 4.3: Psikolojik İyi Oluş İle Maneviyat Ve Alt Boyutlar Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Analizi.....	56
Tablo 4.4: Psikolojik İyi Oluş İle Maneviyat Ve Alt Boyutlar Arasında Yapılan Spearman Korelasyon Analizi	57
Tablo 4.5: Psikolojik İyi Oluş İle Maneviyat Ölçeği Ve Maneviyat Ölçeğinin Alt Boyutları Arasında Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluş İle Cinsiyet Arasında Yapılan T-Testi Analizi Sonuçları	60
Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluş İle Yaş Arasında Yapılan T-Testi Analizi Sonuçları	61
Tablo 4.8: Psikolojik İyi Oluş İle Medeni Durum Arasında Yapılan Anova Testi Analiz Sonuçları	61
Tablo 4.9: Psikolojik İyi Oluş İle Öğrenim Durumu Arasında Yapılan Anova Testi Analiz Sonuçları	62
Tablo 4.10: Psikolojik İyi Oluş İle Ekonomik Durum Arasında Yapılan Anova Testi Analiz Sonuçları	63
Tablo 4.11: Psikolojik İyi Oluş İle Anne-Baba Tutumu Arasında Yapılan Anova Analizi Sonuçları	64
Tablo 4.12: Psikolojik İyi Oluş İle Kardeş Sayısı Arasında Yapılan Anova Testi Analiz Sonuçları	65
Tablo 4.13: Maneviyat Ölçeği Ve Maneviyat Ölçeğinin Alt Boyutları İle Cinsiyet Arasında Yapılan T-Testi Analiz Sonuçları.....	66
Tablo 4.14: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Cinsiyet Arasında Yapılan Man-Whitney U Analiz Sonuçları.....	68

Tablo 4.15: Maneviyat Ölçeği Ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Yaş Arasında Yapılan T-Testi Analiz Sonuçları.....	69
Tablo 4.16: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Yaş Arasında Yapılan Man-Whitney U Analiz Sonuçları.....	71
Tablo 4.17: Maneviyat Ölçeği Ve Maneviyat Ölçeğinin Alt Boyutları İle Medeni Durum Arasında Yapılan Anova Testi Analiz Sonuçları	71
Tablo 4.18: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Medeni Durum Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları	74
Tablo 4. 19: Maneviyat Ölçeği Ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Öğrenim Durumu Arasında Yapılan Anova Testi Analiz Sonuçları	75
Tablo 4.20: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Öğrenim Durumu Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları	77
Tablo 4.21: Maneviyat Ölçeği Ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Ekonomik Durum Arasında Yapılan Anova Testi Analiz Sonuçları	78
Tablo 4.22: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Gelir Durumu Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları	81
Tablo 4.23: Maneviyat Ölçeği Ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Anne-Baba Tutumu Arasında Yapılan Anova Testi Analiz Sonuçları	82
Tablo 4.24: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Anne- Baba Tutumu Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları	84
Tablo 4.25: Maneviyat Ölçeği Ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Kardeş Sayısı Arasında Yapılan Anova Testi Analiz Sonuçları	85
Tablo 4.26: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları İle Kardeş Sayısı Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları	88

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Psikolojinin bir bilim dalı olarak adlandırılması 19. Yüzyılın sonlarına doğru olmuştur. 20. Yüzyılın başlarından itibaren de en çok ilgi gören bilimsel alanlardan biridir. Psikoloji genel anlamıyla “insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim” olarak nitelendirilir (Atkinson, vd., 1995). Davranış, düşünce ve duygular üzerine araştırmaların yapıldığı psikolojide, deney ve gözlem gibi yöntemler kullanılmaktadır (Dağcı, 2014: 1).

İnsanların yaşantılarında anlam ifade eden bazı görüşlerin uzunca bir süre psikoloji alanının ilgisini çekmediği görülür. Geleneksel psikoloji; insanların olumsuz davranışlarına, eksikliklerine, hatalarına ve hastalıklarına yönelirken herhangi bir hastalığı olmayan fakat mutlu da olamayan insanların içinde bulundukları duruma bir açıklama getirememiştir. Özellikle II. Dünya Savaşı ve sonrasında psikoloji, daha çok askerlerin ve savaşta kayıplar yaşamış insanların iç dünyalarının yeniden inşa edilmesi sürecine yoğunlaşmıştır (Ekti, 2019: 1).

20. yüzyılın son çeyreğine doğru bireylerin mutlu ve iyi olması ile ilgili bakış açıları sorgulanmıştır. Bu zamana kadar olan psikoloji çalışmalarında insanların duygularına, düşüncelerine, felsefi ve manevi yönlerine eğilen; onları anlamaya ve tanımaya yönelik çalışmaların yetersiz kaldığı fark edilmiştir. “Neyin insanları mutsuz ettiği” değil de “insanların ne ile mutlu olduğu” araştırmaya başlanmıştır. Pozitif psikolojinin de katkılarıyla bu anlamda psikoloji çalışmaları yeni bir yön kazanmıştır ve çalışmalara yoğunluk verilmiştir (Göcen, 2012: 1). İnsanın gücüne vurgu yapan bu odak değişimi psikolojide bir çığır etkisi oluşturmuştur. Buna bağlı olarak da “psikolojik iyi olma” kavramı ortaya çıkmıştır (Gediksiz, 2013: 1).

Psikolojik olarak iyi olmak; stressiz bir yaşamdan, ruhsal ve psikolojik sorunların olmamasından çok daha fazlasını ifade eder. Olumlu psikolojik işleve sahip olmak, olaylara pozitif bakmak ve kendini iyi hissetmek bunlardan bazılarıdır. Dolayısıyla psikolojik iyi olma; bireylerin iyi olma halini korumak daha sonrasında bu hali devam ettirmek ve bu halin gelişimi için bireylerin kendi sorumluluklarını kabullendiği bir

yaşam biçimidir. Bütün bu nedenlerle ruh sağlığı alanında psikolojik iyi oluşun olumlu bir etkisinin olduğunu söylemek mümkündür (Gönenç, 2019: 26).

Psikoloji kelimesinin, İngilizce karşılığı olan “psychology” iki kelimeden meydana gelir. Latince olan bu kelimelerden “psyche” nin anlamı “ruh,” “logo” nun anlamı ise “bilim” olmaktadır. Bu iki kökten meydana gelen ‘psikoloji’ kelimesi önceki dönemlerde de “ruh bilimi” olarak anlaşılmıştır. Maneviyat kavramının ilk dönemlerde psikoloji bilimi içinde incelenen ruhun bütünleyici bir parçası iken sonraki dönemlerde pozitivist akımın da etkisi ile psikolojiden dışlandığı görülmektedir. Medeniyetlerin ve insanlığın modernleşmesi ile psikoloji, maneviyatı da içeren anlamını yitirerek daha modern bir anlam kazanmaya başlamıştır. ‘Ruh’ anlamının değişmesi ve modernleşmesi ile maneviyat, psikolojik bir öğeden çok tinsel bir öğe olarak görülmeye başlanmıştır (Kararımak, 2004: 46). Sonuç olarak, tarihin ilk dönemlerinden itibaren insanlık ve medeniyetler, maneviyatı ruh sağlığının ayrılmaz bir parçası olarak görürken, 20. yüzyılda modern psikolojinin öncüleri olan Freud ve davranışçı ekollerin tutumları ile psikoloji manevi temalardan ayrılmıştır (Takmaz, 2015: 1).

1850’lerde psikolog William James “felsefi fizikalizm” düşüncesinin yaygın olduğu dönemde maneviyattan bahsetmiştir. James’in bu yaklaşımı 1950’lerde bilim dünyasınca keşfedilmiş ve Horney, Maslow, Fromm gibi daha birçok bilim insanını etkisi altına almıştır. James üç tip benlikten bahsetmektedir. Bu benlikler incelendiğinde ilk benliğin ‘maddi dünya ile özdeşleşen’ “ben” olduğu görülmektedir (benim bedenim, ailem, dostlarım...). İkinci çeşit benlik ‘toplumda oynadığımız rol’ lerle ilgili olan “ben”dir. Üçüncü benlik ise “manevi ben”liktir. İnsanın iç âleminde yaşadığı temelde yatan bir huzursuzluk olduğunu belirtir. İnsan bu huzursuzluk halinden kurtulmak için aşkın değerler ile temas içerisinde olmaktadır. Manevi değerlere vurgu yapan bu yaklaşım James ile psikoloji alanının bir parçası haline gelmiştir (Merter, 2021: 51).

Evrende var olabilmek için temel etmenlerden biri olan maneviyat, insanoğlunun güçlü bir özelliği olarak görülür. Dünya genelinde psikolojik danışmanlık alanında da sıkça kullanılmaya başlanan maneviyat; insanoğlunu keşfetme ve anlama noktasında tamamlayıcı bir etmen olarak yer almaktadır. Psikolojik danışmanlık hizmeti alan

danışanların, zaman zaman manevi ve dini ihtiyaçlarını da onlara destek sağlayan psikolojik danışma ortamına getirip danışmanları ile paylaştıkları görülmektedir. Son dönemde batıda da üzerinde durulan “manevi ihtiyaçlar” psikolojik yardım almanın nedenlerinden biri haline gelmiştir (Kararımak, 2004: 45).

Maneviyat kavramının çok geniş bir yelpazesi bulunmaktadır. Maneviyat kavramı ile son yıllarda (2020’li yıllar) psikoloji alanında manevi iyi oluş üzerine yapılan tartışmalarda daha çok karşılaşılmaktadır. Fakat son yıllarda yapılan araştırmalar maneviyatın insan hayatı üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu göstermektedir. Maneviyat, insan yaşamını zorlaştıran psiko-sosyal (depresyon, stres, kaygı vb.) problemlerde iyi bir psikolojik müdahale tekniği olarak ortaya çıkmaktadır (Powers, 2005). Maneviyatın psikolojik danışma ortamına dahil edilmesi ile pozitif psikolojinin de kavramlarından olan umut, içgörü ve değişimin kolaylaştırılmasında maneviyat etkili bir strateji haline gelmektedir (Kasapoğlu, 2017: 141).

Pozitif psikolojinin ana hedefi; iyi oluş çeşitlerini anlamak, açıklamak ve derinleştirmek olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramı ise din bilimleri ve psikoloji alanlarında incelenen önemli ve temel kavramlar arasında bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, insanoğlunun hayatındaki anlamı arama ve kendini gerçekleştirme yolculuğuna odaklanarak bu faktörleri yaşamın tüm katmanlarını göz önüne alarak incelemektedir (Ryan ve Deci, 2001: 141).

Bütün bu bilgiler ışığında, ruh sağlığı çalışanlarının terapötik ortamlarda maneviyat kavramı ile daha fazla karşılaşacağını ve maneviyatın kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkilediği görülmektedir. Sonuç olarak, bu çalışmada “maneviyat” ve psikolojik iyi oluş” arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem

Ruh sağlığı alanında din ve maneviyat tabu olarak ortaya çıkmaktayken çok kültürlü bir yaşam biçimi ile birlikte sonraki yıllarda danışanların dini ve manevi davranış, tutum ve inançlarına daha duyarlı yaklaşımlar gelişmeye başlamıştır. 1970’lerden sonra Maneviyat ile ilgili yayınların sayısında bir hayli artış görülmektedir (Akman, 2020: 2). Bu sebeple bilim ile uğraşan kişiler manevi tecrübelerin psikolojik olayların bir parçası olduğu düşüncesine varmaktadırlar (Powers, 2005).

Günümüz akademik camiasında psikoloji literatüründe yeniden tanımlanma ve anlamlandırılma sürecinde olan Maneviyat, Türkçe sözlüklere bakıldığında pek çok farklı anlamda kullanılmıştır. Kökeni itibari ile Arapça'dan gelen Maneviyat kavramının, Türk Dil Kurumu sözlüğünde iki temel anlam taşıdığı görülmektedir. İlki “maddi bir tarafı olmayan, manevi olan” ve “duyularla sezgisel anlaşılabilen, soyut” anlamlarına gelmektedir. Türk Dil Kurumunda geçen ikinci anlamı ise “yürek gücü, moral” anlamına gelmektedir (Toparlı, 2005: 1339). Maneviyat kavramı manaya, ruha ait olan, gözle görülemeyen, soyut, inançla ilgili anlamlarına gelen manevi kelimesinin çoğuludur (Göcen, 2016: 2). Maneviyatın diğer anlamlarına bakıldığında, inanç ile bir bağı olmayan fakat his olarak daha aşkın olmaya zemin hazırlayan bağlılık veya geçiş, yaşamdaki anlamın ve amacın araştırılması, bedensel olmayan yollar ile (meditasyon ve dua gibi) iç huzuru bulma, iyileşme ve iyi oluş hali şeklinde açıklanabilmektedir (Çelik, vd., 2014: 3). Maneviyat; insanların yaşamında kutsal olanı bulmaya yönelik arayış, bu arayış sonucu onu bulma, sonrasında ise koruma ve dönüştürme gayretidir (Hökeli, 2010). Maneviyat hakikatin yolcusu onun arayıcısı olmaktır (Sayar, 2014 akt: Kaya Akarsu, 2018: 16).

Psikolojik iyi oluş kavramı pozitif psikolojinin kavramları arasında yer alır. Dünya sağlık örgütü ruh sağlığı kavramı hakkında açıklama yaparken yaşanan olumlu durumları temel alarak iyi olmayı, kişilerin kendi potansiyelini fark etmesi yaşamda başına gelen stresli durumlar ile baş edebilmesi, üretken, çalışkan ve bulunduğu topluma katkı sağlayabilmesi olarak tanımlamıştır (Sandıkçı, 2014: 8). İyi oluş sahip olduğu potansiyeli en verimli şekilde kullanma şeklinde de tanımlanabilmektedir. Yaşamın anlamının ve amacının farkında olma, bireysel davranabilme ve ilişki kurma gibi ana psikolojik gereksinimleri giderebilme olarak tanımlanabilmektedir (Kuyumcu ve Güven, 2012: 590). İyi olma hali süreklilik arz etmek durumunda değildir. Önemli olan bireyin yaşamda karşılaştığı zorlukları ve acıları ile baş edebilme becerisinin olmasıdır. Bunu yanı sıra uzun bir müddet olumsuz duygu durumlarına maruz kalan bireylerin psikolojik sağlıklarının bozulabileceği de belirtilmiştir (Özasma, 2016: 127).

Psikolojik iyi olma kavramı bireylerin tüm yaşamını kapsayan bir kavramdır (Gönenç, 2019). Psikolojik iyi olma hali; bireylerin mutluluk ve iyi olma hallerinin yüksek

düzeyde olması; ruhsal ve psikolojik belirti hallerinin daha düşük seviyede olmasıdır (Cirhinlioğlu, 2006). Psikolojik olarak iyi olmak stressiz bir yaşamdan uzak olmak veya psikolojik ve ruhsal problemlerin yok olmasından daha fazlasını içermektedir. Olumlu psikolojik işleve sahip olmak, olaylara pozitif bakmak ve kendini iyi hissetmek bunlardan bazılarıdır (Gönenç, 2019).

Psikolojik iyi olma kavramı ile birlikte mutsuzluğun, mutluluğun tam tersi olmadığı vurgulanmıştır. Böylece olumlu duyguları anlayabilmek ve üzerinde durabilmek önem ve hız kazanmıştır (Göcen, 2012). Psikolojik iyi olma yaklaşımında amaç, bireylerin sıkıntısız bir hayat sürmeleri değildir. Aksine sıkıntılı, zorlayıcı bir hayatları olsa dahi hayatlarının amaçlarına ulaşmak için çaba ve emek harcamalarıdır. Burada birey tüm yönleri ile tam ve bütün olarak ele alınır.

Sonuçta, ‘maneviyat’ son dönemde psikoloji dalında dikkat ve ilgi çeken bir kavram haline gelmiştir. Psikoloji alanında yapılan çalışmalara ‘maneviyat’ kavramının dahil edilmesinin bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ve psikoloji alanında ‘maneviyat’ın kaçınılmaz bir kavram olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Maneviyat kavramının psikoloji alanına entegre edilmesi bu alana yeni bir ruh ve soluk kazandırmaktadır. Bu sebeple bu tez çalışmasında, maneviyat ile psikolojik iyi olma ilişkisinin ele alınması planlanmıştır.

1.2. Amaç

Bu tezin genel amacı psikolojik iyi olma ile maneviyat arasındaki ilişkiyi saptamaktır. Bu genel amaç çerçevesinde ‘Psikolojik İyi Oluş’ ile ‘Maneviyat’ın farklı demografik niteliklere göre (yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, ekonomik durum, anne- baba tutumları, kardeş sayısı) farklılık gösterip göstermeyeceğini incelenmektedir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

- 1- Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2- Maneviyat düzeyleri psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?

Psikolojik iyi oluşa ilişkin alt amaçlar;

1. Psikolojik iyi oluş cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

2. Psikolojik iyi oluş yaş değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Psikolojik iyi oluş medeni durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
4. Psikolojik iyi oluş öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
5. Psikolojik iyi oluş ekonomik durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
6. Psikolojik iyi oluş anne-baba tutumları değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
7. Psikolojik iyi oluş kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Maneviyata ilişkin alt amaçlar:

1. Maneviyat cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
2. Maneviyat yaş değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Maneviyat medeni durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
4. Maneviyat öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
5. Maneviyat ekonomik durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
6. Maneviyat anne-baba tutumları değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
7. Maneviyat kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Alan yazında yapılan araştırma sonuçları ve önde gelen psikologların görüşleri incelendiğinde maneviyatın ve dindar yaşantının insanların ruhsal ve fiziksel sağlığında büyük bir etkisi olduğu ve genel olarak olumlu etkilediği anlaşılmaktadır. Bu hayatın bir anlam ve gayesinin olduğunu düşünmek insanları ruhsal ve bedensel problemlere karşı korumaktadır (Horozcu, 2010: 214). Buradan hareketle denilebilir ki psikolojik sorunlar yaşayan insanlarda maneviyatın göz önünde bulundurulması gerektiği açıktır.

Günümüz 2020’li yıllarına bakıldığında gelecek kaygısı, tedavisi olmayan hastalıklar, sınavlar, iş ve evlilik hayatındaki sorunlar; depresyon, stres ve kaygı gibi negatif duygulara yol açarak bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkilemektedir. Maneviyatı yüksek olan bireylerin daha mutlu oldukları, negatif duyguları daha az yaşadıkları, beden ve ruh sağlığının daha iyi olduğu ortaya konulmuştur. Sevgi, mutluluk, vicdan ve ahlak gibi pozitif duygulanımları arttırmada maneviyatın rolünün tespit edilmesi öfke, şiddet ve saldırganlığa alternatif bir bakış açısı kazandırılması açısından bu araştırma önem taşımaktadır (Karşlı, 2019: 175).

Jung insanoğlunu açıklarken sadece psikoseksüel veya psikososyal özellikler ile açıklanamayacağını ayrıca psikospiritüel bir özelliğinin de olduğunu vurgulamıştır. Jung bireylerin hayatlarında yaşamış oldukları problemlerin maneviyat kaynaklı olduğunu düşünmektedir. Manevi bir uyanma söz konusu olmadığında ise bu sorun ve problemlerin çözülebileceğinin mümkün olamayacağını düşünmektedir. Maneviyat kavramı bireylerin benliklerinin oluşmasında ve gelişmesinde önemli ve zorunlu bir gereklilik olarak ve psikoloji alanında da göz ardı edilmemesi gereken yaşamsal kavramlardan biri olarak ortaya çıkmaktadır. İyi oluşun çeşitlerinden biri de İngilizce dilinde “spiritual well-being” şeklinde tanımlanan “manevi iyi oluş”tur (Stanard, Sandhu, ve Painter, 2000; Akt: Gürsu ve Ay, 2018: 1180). Tam da bu noktada ‘psikolojik iyi oluş’ ve ‘maneviyat’ ilişkisinin araştırılması büyük bir öneme sahiptir.

Gallup 2018 ‘Küresel Duygu Raporu’ sonuçlarına göre; araştırmaya katılan 147 ülke arasından Afganistan, Yemen ve Tunus’tan sonra Türkiye en mutsuz dördüncü ülkedir. Yapılan araştırmalar sonucunda ülkemizde antidepresan ilaç kullanımının son beş yılda %27 oranında artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu araştırmaların verilerinden

hareketle ülkemiz insanların psikolojik durumunun iyi olmadığını söylemek mümkündür. Bu sebeple maneviyatın psikolojik iyi oluşa etkisinin araştırılması önem taşımaktadır (Karşlı, 2019: 175).

İnsan kendini, çevresini ve yaşadıklarını anlamlandırdığı ölçüde yaşamına sağlıklı devam edebilmekte ve hayatına yön verebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında bireylerin yaşamın anlamını bulabilme mücadeleleri ve bunun sonucunda oluşturdıkları anlam duygusu bireyleri varoluşsal iyilik haline götürmekte ve bu iyilik hali ile birlikte yaşamlarının diğer alanlarında daha aktif, mutlu, bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı bireyler ortaya çıkabilmektedir. Konuyla ilgili yapılan alan araştırmalarında bireylerin kendi yaşamlarına anlam katabilmeleri ve anlamsızlık hislerinden kurtulabilmelerinde amaç, sorumluluk, dini inanç gibi faktörlerin olumlu yönde etki ettiği; kaygı, amaçsızlık, depresyon gibi faktörlerin ise olumsuz yönde etki ettiği görülmektedir. Bu sebeple ‘psikolojik iyi oluş’ ve ‘maneviyat’ ilişkisinin araştırılması önem taşımaktadır (Aydın ve Kaya, 2021: 44).

1.4. Varsayımlar

- Kullanılan ölçeklerin, ölçülmek istenen özellikleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Katılımcıların kendilerine yöneltilen anket sorularına doğru ve içten yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırmada sonucunda elde edilecek olan veriler araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile sınırlı tutulmuştur.
- Araştırmada incelenecek olan katılımcılara ait veriler kişisel bilgi formunun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma araştırmaya katılacak olan katılımcılar ile sınırlıdır.
- Araştırma 2022- 2023 akademik yılı bahar döneminde toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin tüm gizil güçlerini ortaya çıkaran tam işlev haline gelebilmesi, fiziksel ve ruhsal sağlığa sahip olması ile kendini gerçekleştirmesini kapsayan bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001: 149).

Maneviyat: “Maddi olmayan, yürek gücü, manevi Şeyler, moral” anlamlarında tanımlaması yapılmıştır. Burada sözü edilen manevi kelimesi “göz ile görülemeyen, ruhani, duyular ile fark edilebilen, maddi olanın tersi, tinsel” olarak tanımlanmıştır (Toparlı, 2005: 1339).



İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL LİTERATÜRÜ

2.1. Psikolojik İyi Olma

Bu kısımda Psikolojik İyi Olma kavramı açıklanmıştır.

2.1.1. İyi Oluş

Psikoloji alanına olan ilginin on dokuzuncu yüzyılın son çeyreğinde arttığı görülür. Wilhelm Wundt tarafından ilk psikoloji laboratuvarının kurulması psikolojinin akademik anlamda bir disiplin olmasının zeminini oluşturmuştur (Atkinson, vd., 1995: 784). Psikoloji alanına rağbetin yeni olması sebebi ile psikolojinin alt alanlarından olan pozitif psikoloji alanına ilginin de yeni olmasıdır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (1947) sağlıklı olma kavramını, “sadece hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam anlamıyla sağlıklı/ tam bir iyi olma hali” biçiminde yeni bir açıklama getirmiştir. Sağlığın bu tanımında önemli ve dikkat çekici olan nokta “iyi olma hali” ile açıklanmasıdır (Dirican ve Bilgel 1993; akt: Öncel, 1997: 182). Sağlığın yapılan bu tanımı bir yol gösterici olmaktadır.

Psikoloji biliminde yapılan araştırmalar incelendiğinde sorunlu bireyleri tedavi etmeye yönelik çalışmalar yapıldığı görülür (Dağcı, 2014: 14). Bireylerin psikolojik iyi olma seviyelerini tespit edebilmek için psikopatolojik ölçütlere yer verilmiş, bireylerin olumlu hallerini araştırmak yerine kaygı, depresyon, umutsuzluk düzeyleri araştırma konusu olmuştur. Ancak psikolojinin geçmişten itibaren gelen bu tavrı son zamanlarda ortaya çıkan pozitif psikoloji akımı ile psikolojinin bu şekilde devam eden yapısına bir alternatif oluşturarak olumlu psikolojik özellikleri öne çıkararak iyi oluşa katkıyı hedefler hale geldiği görülmektedir. Geleneksel yaklaşıma göre ruhsal sorun ve problemlerinin var olmaması sağlıklı bir birey olduğunun işareti sayılıyordu. Pozitif yaklaşımda ise olumlu ve iyi olan faktörlere de vurgu yapılmıştır (Ryff, 1995: 99). Sosyal bilimler alanında çalışma yapan kimseler insanoğlunu daha iyi tanımaya ve

anlamaya başladıkça psikolojinin pozitif yönünün göz ardı edildiği ve bu alanda bir boşluk söz konusu olduğunu düşünmüşlerdir bunun sonucu olarak iyi olmanın yapısını daha iyi anlamaya çalışmışlardır (Akın, 2008: 723; Gülaçtı, 2009: 53).

İnsanoğlunun iyi oluş halini tanımlamada kullanılan birçok kavram bulunmakta ve tanımlar yapılmaktadır. Bu kavramlar; mutluluk, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş, olumlu duygu durumu, öznel iyi oluş. Bu kavramlar birbiriyle tamamen aynı kavramlar değildir fakat birbiri ile ilişkili kavramlardır. Bu kavramlar olumlu, pozitif ruh durumunu ifade etmektedir (Gülşen, 2013: 46; Gülaçtı, 2009, 53-54).

2.1.2. İyi Oluş Kavramı ile İlgili Ana Yaklaşımlar

Psikoloji literatüründe kişilerin iyi oluş düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde “psikolojik iyi olma kuramı” ve “öznel iyi olma kuramı” olmak üzere iki temel yaklaşım olduğu görülür. Bu iki yaklaşımın insan doğasına farklı iki bakış açısı vardır (Deci ve Ryan, 2008: 3). Bu iki yaklaşım; hedonik (hazcı) ve eudaimonik (psikolojik işlevselliğe dayanan) yaklaşımdır. İyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde hedonik yaklaşımın bireyin mutluluğuna odaklanarak bireylerin iyi olma halini acıdan kaçınma, hazzı elde etme olarak tanımlamaktadır; eudaimonik yaklaşım ise bireyin kendini gerçekleştirme üzerinde durarak bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarma derecesi olarak tanımlamaktadır (Deci ve Ryan, 2001: 141).

Psikolojik iyi olma hali ile eudaimonik yaklaşım tarzı, öznel iyi olma hali ile de hedonik yaklaşım tarzı ilişkilendirilmiştir (Lent, 2004: 484).

2.1.2.1. Hedonik(Hazcı) Yaklaşım

Hazzın tanımını yapacak olursak bireyin arzu ettiği ve istek duyduğu şeye ulaşmaktan ötürü duyduğu memnuniyet, bununla birlikte bir şeyden manevi olarak zevk alma duygusu şeklinde tanımlanır (Bolay, 2004: 149).

Felsefede en üstün iyiliğin haz olduğu söylenir, Sokrates’inde savunduğu bu görüş öğrencisi olan Aristippos’un öğretisidir. Bu görüşe göre insanın hayatında yaptığı “iyiliğin” yani “erdem”in hazdan kaynaklandığını acı veren şeylerin ise kötü

olduğunu savunur (Deci ve Ryan, 2001: 143-144). Mutluluğa ve iyi oluşa ulaşmanın tek yolunun iyi olmaktan geçtiğini savunur (Deci ve Ryan, 2008: 1).

Hazcı yaklaşım iyi olmanın şartı olarak zevk ve mutluluğu görür. Mutluluğu merkeze alır ve psikolojik iyi olmayı acıdan uzaklaşarak mutluluğa yaklaşma olarak tanımlar (Deci ve Ryan, 2001: 143-144). Bu yaklaşıma göre iyi oluşun kaynağında iki kavram ele alınır: Doyum ve mutluluk (Ryan, Huta ve Deci, 2008: 139).

Hedonik yaklaşıma göre insanlar yaşamlarını kendi belirlediği standartlara göre değerlendirir. Bu yaklaşıma göre iyi oluş için bir standartın olduğu görüşünü savunur. Bu standart ise birey ve onun öznel değerleridir (Waterman, 1993: 673). Hedonik yaklaşım iyi oluşu; fertlerin hayatlarında edinmiş oldukları tecrübelerde acının olmaması olumlu duyguların olması halinde sonuca odaklanmaktır; şeklinde tanımlar (Ryan, Huta, Deci, 2008: 139). Bireyler tüm yaşamını iyi veya kötü olarak değerlendirerek, memnuniyet veya memnuniyetsizlik sonucuna vardığı, sadece fiziksel hedonizme indirgenemeyecek çeşitli alanlarda amaçlara ulaşıp ulaşılmadığının değerlendirilmesini yaparak sonuca odaklanır (Kubovy, 1999: 3).

2.1.2.2. Eudaimonik (Psikolojik İşlevselci) Yaklaşım

Eudaimonik (Psikolojik İşlevselci) yaklaşımına göre iyi oluş; bireylerin “kendini gerçekleştirme” ve “tam fonksiyonda bulunabilme” terimleri ile açıklanır (Waterman, 1993: 673). Aristo'ya göre eudaimonia duygular ve hisler değil insan kişiliğinin ifade edilmesi ve örnek bir yaşam standardıdır (Ryan, Huta, Deci, 2008: 143-144).

Psikolojik İşlevselcilik kavramı bireyin kendini gerçekleştirmesine dayanır. İyi oluş; sadece kişi ve onun öznel değerlendirmelerinden oluşur görüşünü eleştirir. Öznel mutluluğun iyi oluş ile denk olmayacağını öne sürer (Ryan & Deci, 2001: 146-147). Bu görüşe göre iyi oluş; kişinin yaşam koşullarının bilişsel bir değerlendirmesini içererek bireyin hayatının tamamını derin bir doyum sağlayacak şekilde sürdürmesine odaklanır (Deci ve Ryan; 2008: 2). Eudaimonik iyi olma yaklaşımında insan potansiyeline odaklanır ve bu potansiyele eşlik eden duygularda göz ardı edilmez (Ryan ve Deci, 2001: 143). Buna göre kişilerin iyi oluş düzeylerini belirleyebilmek için kişinin öznel değerlendirmelerinden ziyade kuramcıların nesnel değerlendirmelerine başvurulur (Ryan ve Deci, 2008).

Eudaimonik (Psikolojik İşlevselci) yaklaşıma göre iyi oluş hali bireylerin işlevselliklerini ve potansiyellerini üst seviyede kullanma bilişsel ve fiziksel sağlığının yerinde olması ve kendini gerçekleştirme ile mümkündür (Ryan ve Deci, 2001).

Özetle; hedonia ve eudaimonia birbirinden ayrı kavramlar olmakla birlikte birbirinden bağımsız kavramlar değildirler. Hazcı yaklaşım daha çok mutluluğa odaklanır ve iyi olmayı tanımlarken olumsuz duyguların yokluğu olumlu duyguların varlığı şeklinde tanımlar. Psikolojik işlevsellik yaklaşımı doyum alacak şekilde hayatı yaşamaya odaklanır ve insanda var olan potansiyelleri kullanarak ortaya çıkarmasına vurgu yapılır. “Psikolojik iyi olma” düzeyi eudaimonik yaklaşımla “öznel iyi olma” düzeyi ise hedonik yaklaşımla örtüşmektedir (Deci ve Ryan, 2008: 3).

2.1.3. Öznel İyi Olma Kavramı

Öznel iyi olma; bireylerin mutluluklarının neden ve nasıl olduğu üzerine durmaktadır ve neden, nasıl sorulara yanıt ararken duyuşsal ve bilişsel faktörlerden yararlanmaktadır (Diener, 1984: 544). Öznel iyi olma bireylerin yaşamlarını duyuşsal ve bilişsel yönden analiz ve değerlendirmeleri sonrası olumlu veya olumsuz bir yargıya varma sürecidir (Diener, 2000). Bu değerlendirmede nesnel şart ve koşullar değil bireyin yeterlilik algısı öznel kriterleri ve beklentileri esas alınır. Dışsal ölçüt ve kriterler bireye empoze edilerek dayatılmamaktadır (Yetim, 2001: 134). Burada fertlerin değerlendirmeleri ele alınarak bir yargıya varıldığı için “öznel iyi oluş” kavramı kullanılır (Türkmen, 2012: 43). Öznel iyi oluşun üç niteliği vardır: Duygular bakımından olumlu ve olumsuz duyguları kapsıyor olması, öznel olması ve bireyin yaşamının tamamının her alanını kapsıyor olmasıdır (Diener, 1984: 544).

Öznel iyi olmanın iki ögesi vardır. Bu ögeler bilişsel (yaşam doyumu) ve duygusal (olumlu olumsuz duygu durumu) öğelerdir. Bilişsel bileşen gerçekçi durumu temsil etmektedir (Andrews ve Robinson, 1991: 62). Fertler olumlu duygu durumunu daha sık, olumsuz duygu durumunu ise nadiren yaşıyorlarsa ve hayatlarından büyük oranda doyum sağlıyorlarsa öznel iyi oluşlarının yüksek olduğunu söylemek mümkündür (Lucas ve Gohm, 2000). Öznel iyi oluş sadece psikiyatrik şikâyetlerinin yokluğu ve yaşamın bazı alanlarında alınan doyumda çok daha fazlasını ifade eder (Bracke, 2001: 222). Öznel iyi oluş kavramı mutluluk kavramı yerine zaman zaman kullanılmıştır. Yani bireyin kendini en yüksek düzeyde iyi olarak değerlendirmesi mutluluk hislerinin

de yüksek olduğu anlamına gelir; şeklinde yorumlanmıştır (Deci ve Ryan, 2008: 2; Ryan ve Deci, 2001: 144).

Öznel iyi olma kavramı üç ana boyutta ele alınmaktadır: 1-Özneldir, bireyin tecrübeleri yer alır. 2- Olumlu değerlendirmeleri kapsar, yani öznel iyi oluş açıklanırken olumsuz duyguların yokluğuna değil aynı zamanda olumlu olanın fazlalığına da bakmak gerekir. 3- Bireylerin hayatının tüm yönlerini kapsar ve bu hayatın tüm yönlerinin genel değerlendirmesini içerir. Buradaki doyum alanları bireyin yaşamında etki edebilecek iş ve aile hayatı vb. yaşantılardır (Diener, 1984: 543). İnsanlar huzursuz hissettiren duygu hallerini nadiren (duygusal iyi olma) deneyimlediklerinde ve yaşam koşullarının iyi olduklarını düşündüklerinde (bilişsel iyi olma), hoş ve olumlu hisleri çoğunlukla yaşadıklarında iyi oluş düzeyleri artar (Lucas ve Gohm, 2000: 292).

Öznel iyi olma incelendiğinde psikolojik iyi olma gibi kuramsal bir temeli ve dayanağı olmadığı görülür. Öznel iyi olma halinde bireylerin kendi bakış açılarına göre davranması onu psikolojik iyi oluş ve klinik psikolojiden ayırmaktadır. Aslında bireylerin kendi iyi olmaları hakkındaki düşünceleri çok kıymetlidir. Fakat bu yaklaşımın doğal olarak olumlu ve olumsuz yönleri vardır. Bireylerin yaşamlarını öznel olarak tartıp değerlendirme yapmasına ehemmiyet verilse de öznel iyi olma ruhsal sağlığı açıklamada tek olarak yetersiz kalır. Yani öznel iyi olma zihin sağlığı ve ruhsal sağlık ile eş anlama gelmemektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997: 2). Fertlere ruhsal anlamda sağlıklı diyebilmek için öznel iyi olma halinin beraberinde başka kriterlere de ihtiyaç duyulur. Yani öznel iyi olma ruhsal sağlığın bir parçasıdır ama tümü değildir (Yetim, 2001: 197). Örneğin takıntılı kıskanç bir insan yaşamdan doyum sağlıyor olabilir ama bu kişi için tam anlamıyla sağlıklıdır şeklinde tanım yapılamamaktadır. Aynı şekilde duygularından bihaber bir kimsede mutlu olduğunu söyleyebilir fakat bu kişi için de ruhsal açıdan sağlıklıdır ifadesini kullanmak mümkün değildir (Diener, Suh ve Oishi, 1997:2).

Çok yönlü bileşenleri içerisinde barındıran iyi olmanın iki önemli bileşeni; yaşam doyumunu ve duygulanım dengesidir (Diener, 2000). Bu iki kavram birbirinden tamamen bağımsız değildir, birbirinden farklıdır fakat iki kavram birbirinden ayrı

olarak değerlendirildiğinde birbirini tamamlayan bir özelliğe sahiptir (Pavot ve Diener, 1993; akt: Telef, 2013: 375).

2.1.3.1. Yaşam Doyumu

Öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir (Diener, 1984: 550). Yaşam doyumu çoğunlukla bireylerin tüm hayatlarını ve bu hayatın çeşitli boyutlarını içerir. Bir başka ifade ile fertlerin tüm yaşamlarına ilişkin bilişsel yargılarını içeren kapsamlı bir değerlendirmedir. Mutluluk kavramı ile eş değer kullanılan yaşam doyumu tüm çağlarda bireylerin ilgi duydukları bir alan olmuştur. Mutluluk kavramı felsefecilerin gündeminde kalmıştır. Onlar için mutluluk bireylerin eylemlerinde tek ve güçlü motivasyon kaynağıdır. Psikologlar ise mutluluk kavramını ihmal edip mutsuzluk üzerinde çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Fakat son 15 yıl incelendiğinde bu durumun biraz değişmiştir. Bu sürede psikologlar ve davranış bilimciler mutluluk üzerine hem kuramsal hem de uygulamalı çalışmalarını sürdürmüşlerdir (Gülaçtı, 2009: 59).

Yaşam doyumu duygulanımın aksine kişinin o anki koşulları tartıp değerlendirmesi değildir. Yaşamının tüm çerçevesinin genel olarak değerlendirmesini içerdiğinden duygu bileşeni ile ilintili olsa bile bilişsel bir özelliğe sahiptir. Yaşam doyumu bileşenini duygulanım bileşeninden ayıran nokta hedonik bir kavram değil bilişsel bir kavram olmasıdır (Deci, Ryan, 2008: 2).

2.1.3.2. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım

“Duygusal” bileşendir. Duygular bireyin öznel iyi oluşunu belirlemede merkezi bir öneme sahiptir. Bunun nedeni ise bireylerin hayatlarının tüm anlarında belli başlı duygular yaşaması ve bu duyguları hazla ilgili bir değerle bağdaştırmasıdır. Aynı zamanda duygular yaşanan olayın hoş veya hoş olmama yönünü gösterdiğinden öznel iyi olma da büyük bir etkiye sahiptir (Yetim, 2001: 137). Kuramcılara göre olumlu duygulanım yaşanması mutluluğun belirleyici faktörlerindendir. Olumsuz duygulanım yaşanma çokluğunun artması ise psikolojik iyilik halinin bozulduğunun bir göstergesi olmaktadır (Doğan, 2014: 153).

Olumlu duygulanım hali kişilerin kendilerini uyanık, aktif, istekli hissetme düzeylerini yansıtır. Olumlu duygulanımın yüksek olması enerji, konsantrasyon ve katılımın yüksek olması anlamına gelir. Şayet olumlu duygulanım düşük ise insanlarda üzüntü

ve uyuşukluk hali görülür. Bunun tersine olumsuz duygulanımın varlığı ise isteksiz, zevksiz bir katılım, aşağılık duygusu, öfke, korku, olumsuz ruh hali gibi durumları ifade etmektedir. Olumsuz duygulanımın düşük olması ise sakin ruh haline işaret etmektedir (Watson and Clark, 1988: 1063). Olumlu duygulanım kişinin dünyaya karşı genel bir memnuniyet halini içerir. Olumsuz duygulanım ise genel öznel bir sıkıntı halini içerir (Emmons, 2005: 732). Öznel iyi oluşun göstergesi kişinin olumlu duyguları çok yaşarken olumsuz duyguları yaşama çokluğunun düşük olmasıdır (Doğan, 2014: 153).

2.1.3.3. Öznel İyi Olma ile İlgili Kuramsal Bakış Açıları

Bu kısımda Öznel İyi Olma halini açıklayan ana kuramlara yer verilmiştir.

a) Ereksel (Amaç) Kuramı

Bu kuram Wilson (1960)'un araştırmalarını ve görüşlerini içerir. Bu kurama göre “bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabiliyor olması onların doyum elde etmelerine katkı sağlamaktadır” tersi durum ise mutsuzluğu ortaya çıkarır (Wilson, 1960: akt: Gülaçtı, 2009: 92). Amaç kuramları bireylerin yaşamlarında istedik olarak belirli hedeflere ulaşmayı arzu ettiklerini ve bu hedefler yerine getirildiğinde yüksek iyi oluşla sonuçlandığını ileri sürmektedir (Gencer, 2018: 2625). İnsanların değer yargılarına sahip olması yaşamda bazı amaçların oluşmasına neden olmaktadır (Yetim, 1991: 94). Çoğu insanın mutlu olması değer verdikleri amaçlara ulaşmaları ile mümkün olabilmektedir (Gülaçtı, 2009: 92).

Bu kurama göre bireylerin amaçlarını gerçekleştirebilmesi için sağlam bir inanç ve amaçlarına uygun yeterli kaynaklara sahip olması gerekmektedir. Bunlara sahip olmak bireyin mutluluğunda önemli bir işleve sahiptir. Bireylerin amaçlarını gerçekleştirme arzusunun kuvvetine göre çalışma yoğunluğu değişmektedir. Bireylerin koydukları amaçların gerçekleşmesi veya gerçekleşmemesi durumuna bağlı olarak iyi oluşunu pozitif veya negatif yönde etkilemektedir. Bu kurama göre bireyin amaçladığı hedeflere ulaşabilmek için karar vermiş olması gündelik hayatında da düzenli ve planlı hareket etmesine ve anlam duygusu kazanmasına yol açmaktadır. Bu hedeflere ulaşmak gündelik hayatta karşılaşmış olduğu sorunlar ile baş etme özelliğini

kazandırmaktadır ve aynı zamanda zor hallerde bile iyi olma halini sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Diener, vd.,1999: 284).

Kısacası bireylerin iyi olma haline katkı sağlayacak hedefler bireylerin maddi gereksinimlerine cevap verecek maddi değerler olabileceği gibi manevi gereksinimlerine cevap verecek manevi ve ulvi değerler de olabilir (Doğan, 2014: 157).

b) Etkinlik Kuramı

Bu kurama göre bireyler hedeflemiş oldukları amaçlara ulaşınca değil o amaçlara ulaşmak için yapmış oldukları eylemlerin doyum sağlayıcı bir etkisi vardır. Yani bireylerin yeteneklerine paralel olarak hedef koyması ve bu hedefler ışığında fiillerde bulunması kişide doyum sağlar (Tuzgöl-Dost, 2004: 26). Örneğin dağa tırmanma yapan bir kişi için zirveye ulaşmak değil zirveye varma süreci daha büyük bir haz vermektedir (Gülaçtı, 2009).

c) Yukarıdan Aşağıya, Aşağıdan Yukarıya Kuramları

Bu kuramlar “öznel iyi olma”yı açıklarken iki felsefi yapıdan etkilenmiştir. Bu yapılar çevrenin veya kişiliğin baskın olmasıdır (Gülaçtı, 2009).

Aşağıdan Yukarıya kuramlarına göre; mutluluk yaşanan küçük hazların genel bir toplamıdır. İnsanların hayatlarında yaşamış oldukları olumlu(haz) ve olumsuz(acı) anların insanların öznel iyi oluşunu değerlendirmede önemli bir etkiye sahiptir. Bu görüşe göre bireylerin hayatlarında yaşamış oldukları pozitif ve mutlu anlar kişinin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır ve bireyler ne kadar çok bu olumlu anları yaşarlarsa iyi oluşları da o oranda yükselir (Gencer, 2018: 2625). Yukarıdan aşağı kuramına göre bireylerin olaylara pozitif veya negatif yönden bakması onun kişilik özelliğinden kaynaklanır (Martin, 2007: 93). Bazı insanlar doğaları gereği mutlu olmaya daha yatkındır. Bu kurama göre olumlu bir bakış açısına sahip olan kişi olayları olumsuz bakış açısından bakan kişiye göre “daha mutlu” olarak değerlendirebilir (Gencer, 2018: 2625).

d) Uyum Kuramı

Uyum kuramı öznel iyi oluşu açıklarken bireylerin uyum sağlama gücüne vurgu yapar. Yaşamda devamlı olarak değişen koşullara ve durumlara karşı bireyin uyum sağlama

gücü onun öznel iyi oluşunu yansıtır. Uyum sağlama gücü sayesinde bireyler yaşadıkları zorlu yaşam olaylarından sonra uzun süre mutsuz kalmadıkları gibi hoşluk veren olaylardan sonrada mutluluklarını uzun süre devam ettirememektedirler. Bunun sayesinde bireyler pozitif ve negatif olaylara rağmen dengelerini koruyabilirler (Tuzgöl-Dost, 2004: 37).

e) Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Bu kurama göre; bireyler kendilerini bir takım standartlara göre kıyaslamaktadırlar. Bu standartlar: istekler, geçmiş koşullar, amaçlar, diğer insan durumları vb. olabilir. Bireylerin doyuma ulaşip ulaşmadığı yargısına varması o anki koşul ve standartları değerlendirip bunlar arasındaki değişikliğe göre yargıya varması ile olmaktadır. Koşul ve standartlar arasındaki değişim arttıkça doyum seviyesinde bir azalma olur tam zıddı fark azaldıkça doyum seviyesi artar (Tuzgöl-Dost, 2005: 227).

f) Bilişsel Kuramlar

Bilişsel kuramlar bireylerin iyilik halinin belirlenmesinde bilişsel süreçlere vurgu yapmaktadır. Bu kurama göre öznel iyi oluş seviyeleri yüksek olan bireylerin olayları olumlu yorumlama, dikkatlerini olumlu olana odaklama ve pozitif olayları hatırlama eğiliminde olduklarını ileri sürülür. Olumlu uyaranlara olumsuz uyaranlara göre daha iyi odaklanabilen bireylerin iyi oluş seviyelerinin daha yüksek çıkması beklenmektedir. Yapılan çalışmalar dalgın kişilerin daha fazla endişe içerisinde olduklarını ve düşük öznel iyi oluşa neden olduğunu göstermektedir. Son olarak “mutlu” bireylerin mutsuz bireylere göre yaşadıkları olaylarda olumlu ve olumsuzluk miktarı açısından bir fark olmadığı görülmektedir. Mutlu insanların olayları görünenden daha iyi hatırlama ve pozitif koruyucu bellek ön yargısına sahip olma eğiliminde oldukları görülür (Gencer, 2018: 2625).

2.1.4. Psikolojik İyi Olma

Bu kavram bireyin tüm yaşamını çerçeveleyen ve kapsayan bir kavramdır. Bu sebep ile batılı psikologlar bu kavramı çok boyutlu bir şekilde ele alarak incelemişlerdir (Gönenç, 2019: 25).

Psikolojik iyi oluş kavramı mutluluk (hedonik bakış açısı) ve toplumsal ve bireysel hayatta en verimli, elverişli işlevsellik (eudaimonik bakış açısı) gibi pozitif duyguların

bir birleşimidir (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi olmanın temelinde psikolojik işlevsellik anlamına gelen “eudaimonism” kavramı vardır. “Eudaimonia” “bireylerin yaşam içerisinde bir şeyleri yapması neticesinde oluşan ve bireylerin nihai gayesini gerçekleştirme ve mutluluk hali” demektir. Bu terimden yola çıkarak “psikolojik iyi olma” kavramı ortaya çıkmıştır (Cevizci, 2002: 384).

Psikolojik iyi oluş yaşamın iyi gitmesi ile ilgili bir kavramdır. Sürdürülebilir iyi oluş insanların her zaman kendilerini iyi hissetmelerini gerektirmemektedir. Bireyler zaman zaman başarısızlık, keder, kaygı gibi acı veren duyguları deneyimlemeleri de hayatın normal bir parçasıdır (Huppert, 2009: 137).

Psikolojik iyi olma hali bireylerin yaşama dair amaçlarının olmasının yanında bu amaçları fark ederek, verimli ve güven temelli sosyal ve kişilerarası ilişkiler kurarak bu ilişkileri sürdürebilmesi ile bağlantılı bir kavramdır. Bireylerin benliklerini bir bütün ve olumlu kabul edip kendi sınırlarının farkında olarak diğer bireylerle etkili ve verimli iletişim kurması, sosyal ortamını bireysel istek ve ihtiyaçlarına yanıt verecek şekilde düzenlemesi, yetenek ve becerilerinin farkında olması, bağımsız ve girişimci olması, yaşamının amaç ve anlamına ilişkin farkındalık sahibi olması ve kendini gerçekleştirme gibi özellikler “psikolojik iyi olma” kavramını açıklamaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; akt: Tütüncü, 2012: 3).

Psikolojik olarak iyi olmak stressiz bir yaşam veya herhangi bir ruhsal ve psikolojik problemin olmamasından çok daha fazlası anlamına gelmektedir. Günümüz ruh sağlığını açıklarken sadece psikolojik sorunların yokluğuna odaklanmaktan ziyade bireylerin kendilerini iyi hissetmesine, olumlu pozitif işleve sahip olmaya ve yaşanan olaylara pozitif bakabilmenin önemine de vurgu yapmaktadır. Horney’ e göre çağımızın tüketim anlayışını benimsemiş doyumsuz ve açgözlü birey sürekli alışveriş ile satın alma davranışında bulunarak mutlu olmaya çalışmaktadır ve güç unsurunu elinde tutmaya çalışarak kendini güven altına alma çabası içerisine girmektedir. Fromm’un “kaygı yüzyılı” olarak adlandırdığı şuan içerisinde bulunduğumuz bu zaman bireyleri anlamsız bir evrende güvensiz, yapayalnız ve soyutlanmış bir kalıba sokmaktadır (Tatlılıoğlu, 2015: 2).

Psikolojik iyi olma bireylerin olumsuz olaylara karşı sergiledikleri uyum ve başa çıkma becerisinin yanında bireylerin yüksek düzeyde uyum göstermesine olanak

sağlayan çok yönü olan bir kavramdır (Göcen, 2012: 39). Psikolojik iyi olma halinde bireyin tüm yönleri bütün bir şekilde incelenir ve birey bütünü içerisinde yaşamında iyilik halini koruyup, sürdürüp, geliştirmesi için kendi sorumluluğunu üstlenir (Rffy ve Keyes, 1995: 720). Ruhsal zindelik ile “Psikolojik İyi Olma” arasında olumlu bir bağlantı vardır(Gönenç, 2019: 26).

Pozitif psikoloji bilimi daha çok olumlu ve pozitif duygu, düşünce oluşturmaya çalışan, çağımız kişisel gelişim akımlarını çağrıştıran bir yaklaşım olmaktan öte iyi bir hayatın “nasıl” olduğu ve “ne” olduğu üzerinde duran, çeşitli disiplinlerle araştırma ve çalışma yapmaya uygun genel bir psikoloji yaklaşımı, kavramı ve hareketidir (Peterson ve Park, 2003: 146).

Psikolojik iyi oluş; bireylerin tüm potansiyellerini ortaya çıkaran tam işlev haline gelebilmesi, fiziksel ve ruhsal sağlığa sahip olması ile kendini gerçekleştirmesini kapsayan bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001: 149).

2.1.5. Pozitif Psikoloji Bağlamında Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi

Ruhsal olarak sağlıklı olmayan ya da bizlere tuhaf görünen insanları nasıl tanımladığımızı bir düşünelim? Manyak, üşütmüş, dengesiz, salak, çılgın, deli, aklından zoru var, tahtası noksan, akli başında değil, psikopat... Bu tanımlamalar uzayıp gider. Şimdi ruhsal olarak sağlıklı olan insanları nasıl adlandırdığımızı bir düşünelim? Uyumlu, olgun, kendini gerçekleştirmiş... Bu tanımlamalar ise diğer tanımlamalar kadar çeşitli ve canlı değildir. Ruhsal sağlıkla ilgili bu kadar çeşitli kelime hazinemizin olmaması ruhsal sağlıktan çok ruhsal hastalıklara günlük yaşamımızda daha çok yer açtığımızdan kaynaklanıyor olabilir (Keyes, 2002: 601). Psikoloji biliminin ortaya çıkmasından bu yana ruhsal sağlığın psikopatoloji yönü ile ilgilenilmiş, ruhsal sağlığın pozitif(olumlu) yönü üzerinde yapılan araştırmalar çok az kalmıştır (Ekşioğlu, 2011: 25).

Psikolojinin geride bıraktığımız yüzyılda olumludan daha fazla olumsuz, sevgiden fazla saldırganlığa, cesareten fazla korkuya, sağlıktan fazla hastalığa ağırlık vermiştir (Myers, 2000: 56). Psikoloji ile ilgili yapılan 100 yıllık araştırma tarihi incelendiği zaman Seligman anksiyete ve depresyonu konu alan 750.000 araştırma olduğunu; sevgi, sorumluluk, iyilik hali, umut konularını farklı değişkenler üzerinden ele alan

8.000 araştırma olduğunu elde etmektedir (Kuzucu, 2006: 13; Ekşioğlu, 2011: 24; Gönenç, 2019: 25). 1887-2000 yılları arası psikoloji literatürü tarandığında anksiyete çalışan araştırmaların sayısı 57.800, depresyonla ilgili araştırma sayısı 70.856 ve öfkeyle ilgili araştırma sayısı 8072 olarak tespit edilir; mutluluk üzerine 2958, neşe üzerine 851 ve yaşam memnuniyet üzerine 5701 araştırma tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre yapılan her 14 araştırmadan sadece 1 araştırmanın olumlu duyguları ele aldığı geri kalanların ise olumsuz duyguları ele aldığı ortaya konulmuştur (Myers, 2000: 56).

Psikolojinin negatife, olumsuz kavramlara, hastalık ve ruhsal bozuklukları odak noktasına aldığı görülür. Tarihi gelişmeleri değerlendirdiğimizde psikolojinin odak noktasının temelinde olumsuzlukların bulunmasının nedeni II. Dünya Savaşında yaşanan büyük yıkımdır. II. Dünya Savaşı sonrası yaşananların zor olması sebebi ile psikoloji insanoğlunu ele alırken hastalık modelini temele almış; gelişmiş insanı ve ilerlemekte olan toplumu göz ardı etmiştir (Akt: Demirci, 2012: 50).

Pozitif psikoloji akımının öncüsü olarak kabul gören Martin Seligman bu durumu tespit etmiş o dönemde olan psikoloji akımlarının "yaşamayı değerli kılan şeyler" hususunu yeterince gündeme almadığını fark etmiştir. Bireylerin koşulları iyileştirildiğinde nasıl bir ilerleme ve gelişim gösterecekleri hususunda psikolojinin bir önsezisinin bulunmadığını ifade etmiştir. Seligman görüşlerini Csikszentmihalyi ilk defa paylaşarak pozitif psikoloji akımının öncülüğünü yapmıştır. Martin Seligman ile Csikszentmihalyi "American Psychologist" isimli derginin özel çıkarılan sayısında pozitif psikolojinin temel şablonunu belirginleştirmişlerdir. Bunun sonrasında The Psychologist" ve "British Psychological Society" adlı dergilerdeki yayınları ile psikoloji camiasının dikkatini çekmişlerdir. Akımın öncüleri sayılabilecek Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi, Chris Peterson, Kathleen Hall Jamieson ve Georg Vaillant bu alanın (pozitif psikoloji) geliştirmesi, tanınabilmesi amacı ile yayın yapmış ve konferanslar vermişlerdir. Bu gelişmelerin ardından Pensilvanya Üniversitesi'nde "Pozitif Psikoloji Merkezi" kurulmuştur. Bunun yanı sıra "The Journal of Positive Psychology" dergisi 2006 yılında yayına başlamıştır (Göcen, 2012: 35). Pozitif psikolojinin doğuşu ile birçok kavram psikoloji literatürüne kazandırılmıştır. Bu kavramlardan biri de psikolojik iyi oluş kavramıdır.

Bu kavram Aristoteles'in yazmış olduğu Nikomakhos isimli kitapta "Eudaimonia (Mutluluk)" olarak ifade edilir. İnsanların ulaşabileceği en yüksek derecenin mutluluk olduğunu savunur. Yani Aristoteles'in tanımladığı mutluluk Hedonik (hazcı) bir bakış açısına sahiptir (Aristoteles, 1997). Hedonizm (hazcılık) bakış açısı Sokrates'in öğrencisi Aristippos tarafından ortaya atılmıştır. Ona göre bireyler kendilerine haz veren şeylere yönelirlerse mutlu olabilirler ve aynı zamanda bireyler kendilerini iyi hissettirecekleri bir amaç etrafında hareket ederek içlerindeki iyiyi ortaya çıkarabileceğini savunur. Bunun sonucu olarak ta iç âlemindeki iyi olanı meydana koyabilmiş mutlu olan bireyler ise mutlu toplumları oluşturabilmektedirler (Ryan ve Deci, 2001: 1).

"Psikolojik iyi oluş" kavramı ise 20.yy'ın ikinci yarısı 1960'lı yıllarda Brandburn tarafından ortaya atılarak psikoloji literatüründe yerini almıştır. Brandburn ortaya koymuş olduğu bu kavram daha çok öznel iyi oluş kavramına yakındır. Günümüzdeki anlamıyla ise ilk kullanan kişi Ryff'dir. Ryff bu kavramı ele alırken bireylerin psikolojik olarak ne kadar işlevsel oldukları noktasına yoğunlaşmıştır (Tathlıoğlu, 2012: 2860; Topuz, 2013: 36; Timur, 2008: 21-22). Brandburn ise psikolojik iyi oluş kavramını ele alırken olumlu ve olumsuz duygular çerçevesinde ele almıştır. Psikolojik iyi olma halini tanımlarken olumsuz yaşanan duygulanım durumunun az bunun tam zıddı olumlu yaşanan duygulanım durumunun çokluğu olarak ifade etmiştir (Brandburn, 1969). Özetle; psikolojik iyi oluş kavramı psikolojik işlevsellik ile alakalı yapılan çalışmaları kapsayan bir bakış açısı ve açıklama sunmaktadır (Akt: Topuz, 2013: 36).

Psikolojik iyi oluşu altı temel boyut ile tanımlamıştır. Bu boyutlar sırası ile aşağıda açıklanmıştır.

2.1.6. Psikolojik İyi Olmanın Alt Boyutları

Psikolojik İyi Olmanın alt boyutları bu kısımda açıklanmıştır.

2.1.6.1. Kendini Kabul

Bireylerin kişisel ve geçmiş yaşantılarını değerlendirerek pozitif bir yargıya varmasıdır. Aslında kişinin kendine yönelik olumlu bir tutum sergilemesini içerir. Psikolojik iyi oluşun bu boyutu bireylerin kendini gerçekleştirme, işlevselliği,

olgunluğu ve ruh sağlığı açısından temel bir özelliktir (Ryff, 1989: 1071). Kendini kabul bireylerin ruhsal sağlığına en çok katkısı bulunan bir özelliktir bunun yanı sıra psikolojik iyi oluşun en mühim boyutlarından biridir (Ryff & Keyes, 1995).

Kendini kabul alt boyutunda yüksek puana sahip bireyler; geçmiş yaşamlarına karşı olumlu bir bakışa sahip ve kendilerini bir bütün olarak kabul etmektedirler. Düşük puan alan bireyler; geçmiş yaşamları ile ilgili olumsuz bir değerlendirmeye sahip, farklı biri olma isteği olan ve kendilerinden memnun olmayan bireyler olarak tanımlanır (Ryff, 1989: 1072).

2.1.6.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

İnsanların diğer bireylerle olumlu, kaliteli, açık, güçlü, sevgi ve empati temelli bir iletişim kurulması olarak tanımlanmaktadır (Ryff & Keyes, 1995: 720; Ryff, 1989: 1072). Kişilerarası ilişkilerin bu temeller üzerine şekillenmesi ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir (Ryff, 1989: 1071).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler boyutunda yüksek puan alan bireyler; kuvvetli ve uzun soluklu dostluklar kurabilmekte, yüksek düzeyde empati becerisine sahip, başkalarının da mutlu olmasını isteyen, güvenilir ilişkilere sahip olan kimselerdir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda düşük puan alan bireyler; yakın, güvene dayalı, sıcak ilişkiler kurmakta zorlanan, kişilerarası ilişkilerde kendilerini soyutlayan veya bu noktada engellenen ve diğer insanlarla bağ kurma noktasında istekli olmayan kimselerdir (Ryff & Keyes, 1995: 727).

2.1.6.3. Özerklik(Otonomi)

Özerklik bireylerin toplumsal norm ve inançlara göre değil kendi içsel motivasyonu ile hareketlerine yön verebilmesidir. Bireylerin düşünce ve hareketleri kendisi tarafından belirlenmektedir; bireyden bağımsız ve onun kontrolü dışında olan neden ve araçlarla belirlenmemektedir (Ryff & Keyes, 1995: 720).

Otonomi boyutunda yüksek puan alan bireyler; kendi kararlarını kendileri verebilmektedirler. Bir düşünce veya bir davranışta sosyal çevrenin baskısı altında kalmamaktadırlar. Kendilerini belirledikleri kişisel standartlar üzerinden değerlendirmektedirler. Otonomi boyutunda düşük puan alan bireyler; hayatı ile ilgili önemli kararlar alırken başkalarının yargılarına önem verebilmektedirler. Davranış ve

düşüncelerinden sosyal baskı ve normlardan etkilenebilmektedirler (Ryff ve Keyes, 1995: 727).

2.1.6.4. Çevresel Hâkimiyet

Çevresel hâkimiyet bireylerin kendi karakterine uygun bir yaşam alanı oluşturmaları ile birlikte çevresini idare edebilme becerisidir (Ryff & Keyes, 1995: 720). Bireylerin kişisel, psikolojik ve fiziksel durumlarına elverişli çevreyi oluşturabilme ve bunu idare edebilme becerisi ruhsal sağlığın önemli bir özelliğidir (Jahoda, 1958).

Çevresel Hâkimiyet boyutunda yüksek puan alan bireyler; kendi değer yargılarına uygun çevre oluşturabilmektedirler. Çevrede olup bitenleri idare etme noktasında başarı gösterip yönetme kabiliyetleri olan kimselerdir. Aynı zamanda çevredeki imkânları etkin bir şekilde kullanabilmektedirler. Çevresel Hâkimiyet boyutunda düşük puan alan bireyler; gündelik işlerin düzenlenmesinde zorluk yaşayıp çevresel koşul ve olanakları değiştirme ve geliştirme becerisinden yoksundurlar (Ryff & Keyes, 1995: 727).

2.1.6.5. Yaşam Amacı

Yaşam amacı boyutu kişilerin yaşamlarının bir anlamı ve amacı olması anlamına gelmektedir. Yaşam ile ilgili istikameti, amacı, hedefi olan bireyler yaşamlarını anlamlı ve amaçlı bir şekilde sürdürebilirler (Ryff, 1989: 1071).

Yaşam amacı boyutunda yüksek puan alan bireyler; yaşamdaki amaçlarına dair bir yön duygusuna sahiptirler. Yaşamak için nedenleri vardır. Bu bireylerin geçmiş ve gelecek yaşamına anlam verdikleri görülmektedir. Yaşam amacı boyutunda düşük puan alan bireyler; yaşamdaki amaçları daha kısıtlı ve az miktardadır. Yaşamalarında bir anlam duygusuna sahip değildirler (Ryff, 1989: 1072).

2.1.6.7. Kişisel Gelişim

Bu boyut modelde bulunan diğer beş alanın sürdürülebilir bir yapıya sahip olmasına olanak sağlayan boyuttur. Bireyin yaşam boyu kendini geliştirme hissi ve çabasına sahip olması demektir. Bireyler varolan potansiyellerini geliştirme üzerine odaklanmaktadır. Yaşam boyu olan zorluklar bireyleri geliştirmektedir (Ryff & Keyes, 1995: 720).

Kişisel Gelişim boyutunda yüksek puan alan bireyler; yeniliklere açıktırlar. Sürekli gelişim, değişim ve dönüşüm içerisindedirler. Davranışlarında ve ruhsal iyilik hallerinde de devamlı bir gelişim ve dönüşüm içerisindedirler. Kişisel Gelişim boyutunda düşük puan alan bireyler; hayatı içerisinde geliştiği ve dönüştüğü duygusundan yoksundurlar. Hayata karşı ilgisiz ve sıkılgandırlar. Yeni tutum ve davranışlar geliştiremezler (Ryff ve Keyes, 1995: 727).

2.1.7. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Yapılan Çalışmalar

2.1.7.1. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Cenkseven (2004)'in yaptığı araştırmada; 500 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Araştırmada 17-28 yaş aralığında bireyler bulunmaktadır. Psikolojik ve öznel iyi oluşu tespit için; “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeğini” kullanılmıştır. Katılımcıların dışadönüklük ve nevrotizm düzeylerini tespit etmek amacı ile “Eysencik Kişilik Envanteri”, öğrenilmiş güçlülük seviyelerini tespit etmek için “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri”, kontrol odağı ile ilgili düşüncelerini tespit etmek amacı ile “Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; sosyo-ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların “psikolojik iyi olma”, “öznel iyi olma”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “yaşam doyumu”, “kendini kabul”, “özerlik” ve “çevresel hakimiyet” düzeylerine açısından anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenilmiş güçlülük ve dış kontrol odağı yüksek olan bireylerin öznel ve psikolojik iyi olması yüksek olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından da öznel ve psikolojik iyi olma düzeyinde farklılaşmaya rastlanmıştır (Cenkseven, 2004: 178).

Timur (2008) farklı değişkenlerin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileme düzeyini incelemiştir. Bu değişkenler eş desteği, evlilik uyumu, cinsiyet, medeni durum ve yaştan oluşmaktadır. Çalışmaya evli ve bekâr olmak üzere Türkiye'nin çeşitli illerinden 224 kişi katılmıştır. Araştırma sonucu incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeyi medeniyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma göstermiştir.

Akın (2009) Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kullanılarak grupla yürütülen psikolojik danışma çalışmasında psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık konusu

araştırılmıştır. Çalışmasında Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Öz-duyarlık Ölçeğini kullanmıştır. 21 kız 21 erkek, toplam 42 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmasını yürütmüştür. Bu kişilerin 14'ü deney 14'ü kontrol ve 14'ü plasebo grubunda yer almaktadır. Kontrol grubuna ile bir çalışma yapılmamıştır. Deney grubuna dokuz oturum süren ADDT merkezli grupla psikolojik danışma oturumları yapılmıştır. Plasebo grubunda olan bireylere ise iyileştirici bir etkisi bulunmayan zaman yönetimi ve verimli ders çalışma yöntemlerini içeren altı oturum süren bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; deney kümesindeki katılımcıların psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık seviyelerinin artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Plasebo ve kontrol kümesinde bulunan katılımcıların ise psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gülaçtı (2009) öğretmen adayı olan üniversite öğrencilerine yapılacak olan sosyal beceri eğitimine yönelik grup rehberliği planının sosyal beceri, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi araştırılmıştır. Katılımcılar psikolojik iyi oluş, sosyal beceri ve öznel iyi oluşu düşük şekilde deney ve kontrol kümesi olarak iki kümeye ayrılmıştır. Deney grubuna 12 hafta süren sosyal beceri eğitimi yapılmıştır, kontrol grubuna ise çalışma yapılmamıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde; deney grubundaki katılımcıların sosyal beceri, psikolojik ve öznel iyi oluş düzeyleri kontrol grubu ile kıyaslandığında artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ekşioğlu (2011) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında psikolojik iyi olmanın inanç veya dini görüşe sahip olma ile ilişkisini “İnanç/dünya görüşü tarzları ölçeği” ve “psikolojik iyi olma ölçeği” yardımı ile ele almıştır. 2009 yılında fen edebiyat ve eğitim fakültelerine devam eden 206 lisans öğrencisi üzerinde çalışmasını yürütmüştür. Veriler incelendiğinde katılımcıların dini inancı kabul ettikleri görülmektedir fakat hayata geçirilmesi noktasında toplumsallıktan çok bireysellik ön plana çıkmaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde; iyi olma hali ile inanç stilleri ilişkisi anlamlı bulunmamıştır. Esnek ve gerilimli dünya görüşüne sahip olma ve iyi oluş ilişkisi düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Gediksiz (2013) yaptığı çalışmada psikolojik iyi olma ve alçakgönüllülük ilişkisini incelemektedir. 2011-2012 yılları arasında üç farklı üniversitede lisans eğitimi almakta olan 376 öğrenci ile çalışmasını tamamlamıştır. “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve

“Alçakgönüllük Ölçeğini” kullanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi olma ve alçakgönüllülük seviyelerinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutumları değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gürsu (2015) yapmış olduğu çalışmada 508 kadın ve 501 erkek, toplam 1009 katılımcı ile ergen dindarlığı ile ergenlik döneminde ortaya çıkan ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. “Dini Hayat Ölçeği” ve “Kısa Semptom Ölçeği” ruh sağlığı sorunları ve dindarlığın tespitinde kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında katılımcıların dindarlık seviyeleri artıkça psikolojik sağlıkları da olumlu bir hale gelmektedir sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak dindarlık düzeyi toplam puanının yüksek olması ile ruh sağlığı arasında pozitif ilişkinin varolduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kuyumcu (2012) Gazi Üniversitesinde öğrenimine devam eden 252 öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışmada “Benlik Kurgusu Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini” kullanmıştır. Bulgular incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bunun yanı sıra benlik kurgusu psikolojik iyi oluşu yordamaktadır sonucuna ulaşılmıştır.

Göcen (2012) araştırmasını 17-65 yaş aralığında bulunan 284 erkek 327 kadın olmak üzere toplam 611 katılımcı ile yürütmüştür. Araştırmasında psikolojik iyi oluş ile şükür arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Şükür toplam puanı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sezer (2013) 191’i kadın, 112’si erkek olmak üzere toplam 303 kişi üzerinde yaptığı araştırmasında katılımcıların dinledikleri müzik türü ile internet kullanım düzeylerinin psikolojik iyi olma üzerinde tesirini araştırmıştır. Bu iki değişken olan internet ve müziğin madde kullanımı ve kendine zarar verme eğilimleri üzerindeki etkisi olup olmadığını da incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde; internet kullanım süresinin artması psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra bireylerin dinledikleri müzikler agresif sözler içeriyorsa bu bireylerin madde kullanım düzeyleri ve kendine zarar verme davranışlarının arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat internette belirli ve yeterli oranda zaman geçiren bireylerin çevresi

ile pozitif ilişkiler geliştirdiği ve olumlu benlik algısının pozitif yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Halisdemir (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada anne kabul- red algıları ve kendini affetme oranlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda; geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı, kendini affetme ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sevimli (2015) alışmasın örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyini incelemiştir. Bursa ilinde bulunan ve 1 ila 12. Sınıf seviyelerinde öğretmenlik yapmakta olan 159 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre; psikolojik iyi olma ile örgütsel bağlılık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Lisans mezunu olanların lisansüstü mezunlarına göre diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda daha düşük ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Kadın ve erkek öğretmenlerin çevresel hâkimiyet ve özerklik alt boyutları sonuçlarına bakıldığında erkeklerin sonuçlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Turgut (2017) 349 kız, 196 erkek toplam 545 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada psikolojik iyi olma ve dua tutumları bağlantısını tespit etmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeyi ve dua tutumları ilişkisi düşük ve pozitif yönlü olarak bulunmuştur.

Devran (2018) 2017-2018 seneleri arasında eğitim alan 483 üniversite öğrencisi üzerinde psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörleri inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; “özüm Odaklı Envanter” puanındaki artış psikolojik iyi oluşta artışa neden olmaktadır. Bunun yanı sıra kişilerin psikolojik iyi olma seviyelerinde artış oluşabilmesi için hobi edinme ve çözüm odaklı düşünme stratejilerinin arttırılması önerilmiştir.

Kocaman (2019) 20-50 yaş aralığında İstanbul’un Sarıyer ilçesinde bulunan çalışan-çalışmayan, bekar ve evli 448 yetişkin üzerinde psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre; psikolojik iyi olma ve umut arasında bir ilişki bulunduğu ve bu ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ekti (2019) 601 lise öğrencisi üzerinde “Takdir Etme ve Şükür Ölçeği” ile “Psikolojik İyi Olma Ölçeğini” kullanarak psikolojik iyi oluş ve şükretme arasındaki korelasyonu incelemiştir. Bunun sonucunda araştırmaya katılan ergenlerin şükretme davranışı ve psikolojik iyi olma ilişkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Basut (2020) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencileri olan 128 erkek 50 kadın ile yapmış olduğu araştırmada bilişsel esneklik seviyelerinin; damgalama ile psikolojik iyi olma etkisini incelemiştir. Psikolojik iyi olma ile bilişsel esneklik düzeyi ilişkisinin anlamlı fakat negatif yönde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çevresel hâkimiyet ile damgalama arasında negatif ilişki, bireysel gelişim ile pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.7.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Ryff ve Heidrich (1997) yetişkin bireyler üzerinde yaptığı araştırmada 300 kişiye ulaşmıştır. Bireylerin geçmiş yaşantılarında edinmiş oldukları tecrübelerin şüana ve geleceğe olan tesirini araştırmıştır. Araştırma sonuçları yaşamın normalinde sayılan yaşantıların şüanda ve gelecekte olan rahatlığın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlı yetişkinlerde iş ve eğitim yaşantısı, orta yaş yetişkinlerde ise aile ve arkadaş yaşantısının birincil derecede psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkisi olduğu ortaya koyulmuştur.

VanderZee vd. (1997) yapmış olduğu araştırmada; sosyal destek kavramı, kontrol odağı kavramı ve psikolojik iyi oluş düzeyi kavramı etkisini araştırmıştır. Sonuç olarak içeriden kontrol edilebilen bireylerin dışarıdan kontrol edilen bireylere göre sosyal destek algılarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Dışarıdan kontrol edilebilen ve fazla olan kısmını kadınların çoğunluk olduğu çalışma grubunda algılamış oldukları sosyal desteğin iyi oluş düzeyi üzerine olumlu katkısı olduğu bulunmuştur.

DeNeve ve Cooper (1998) bir meta-analiz çalışması yapmışlardır. Öznel iyi oluşu etkileyen 137 kişilik özelliğini incelemek hedefi ile dokuz literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Öznel iyi oluşa yakın etki eden kişilik özellikleri; güven, dayanıklılık, gerginlik, duygusal istikrarlılık, kontrol isteği ve olumlu duygulanımdır şeklinde sonuca ulaşılmıştır.

September, vd. (2001) esenliğin basmakalıp cinsiyet rollerinin, sahtekârlık olgusu ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar Kanada’lı üniversiteye devam eden 379 öğrenciden oluşmaktadır. Erkeksi nitelikleri yüksek olan bireylerin “özerklik” boyutunda yüksek puan aldığı, kadınsı nitelikleri yüksek olan bireylerin “diğerleri ile olumlu ilişkiler” boyutunda yüksek puan aldığı son olarak sahtekârlık özelliği yüksek olan kişilerinse “kendini kabul” ve “çevresel hakimiyet” boyutunda düşük puan aldıkları bulgusu elde edilmiştir.

Keyes, Ryff, & Shmotkin (2002) 25-74 yaş aralığında 3.032 Amerikalı ile çalışmışlardır. Sosyodemografik özellikler ve farklı kişilik yapılarının psikolojik ve öznel iyi olma düzeyini açıklayıp açıklamadığı üzerine bir araştırma yapmışlardır. Yapılan sonuçlara göre psikolojik ve öznel iyi olma ilişkisinin kuvvetli bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. elde edilen diğer bulgulara göre; nevrozluğun azalması iyi oluşu arttırmaktadır. Bunun yanı sıra eğitim düzeyi, yaş, vicdanlılık seviyesi ve dışadönüklüğün artması ile de iyi oluş artmaktadır.

Berntsson, Lundberg & Lindfors (2006) gün boyu ücretli ve ücretsiz işlerde çalışan kadın ve erkek işçilerin iş yoğunluklarının psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde etkisi incelenmiştir. Ücretli işlerde çalışıyor olmak kadınlarda hayattaki amaçların düşmesine sebep olduğu, ücretli işlerde çalışan kadın ve erkeklerin kişisel gelişim seviyelerinde artışın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ücretsiz olarak çalışılan saatlerin artması kadınlar üzerinde “psikolojik iyi oluşun” alt boyutları olan “kendini kabul” ve “çevresel hâkimiyet” seviyelerinde düşüşe sebep olduğu sonucu elde edilmiştir.

Segrin ve Taylor (2007) inceledikleri araştırmada 18-87 yaş aralığında 703 kişiye ulaşılmıştır. Sosyal beceriler ile psikolojik iyi oluş ilişkisi araştırılmıştır. Buna ek olarak kişilerarası olumlu ilişkilerin aracılık rolü etkisi de incelenmiştir. Sosyal becerinin psikolojik iyi oluş üzerine pozitif etkisi olduğu sonucu bulunmuştur. Aynı zamanda sosyal beceriler ile diğerleri ile ilişki kurma ilişkisi kuvvetli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Moe (2012) kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyine etki eden faktörler üzerine bir araştırma yapmıştır. Eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve algılanan sosyal destek oranı yüksek olanların psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Aynı zamanda evli kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Jeon, Buettner ve Grant (2018) okulöncesi grup ile (3-4 yaş) çalışan 1129 öğretmen ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ile stres, depresyon ve duygusal tükenme arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi hedeflemiştir. Öğretmenlerin psikolojik ağırlıklarından kurtulması ve öğretim yeterliliğinin artması için stres faktörünün ele alınması gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik iyi olma, özgeçmiş ve öz yeterlilik arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Nell & Rothmann (2018) umut dindarlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Güney Afrikalı 430 üniversite öğrencisi üzerinde araştırmasını yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin dindarlığı ile iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif; olumsuz duygulanım ile arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.2. Maneviyat Kavramı

2.2.1. Maneviyat Kavramının Tarihsel Süreç İçerisinde Gelişimi

Maneviyyat kavramı özellikle 21. Yüzyılda büyük bir ilgi odağı olmaya başlamıştır. Fakat bu onun yeni bir kavram olduğu anlamına gelmemektedir. Maneviyyat kavramı insanlık tarihinin en eski zamanlarından itibaren kullanımı süren bir kavramdır. Bu süreçte anlam ve kullanım alanı olarak çeşitli dönüşüm ve değişimler geçirmiştir. Dönem dönem din ve dindarlıkla veya aşkın varlık ve ruhla aynı anlamda kullanılarak literatürde var olmuştur. Bundan nedenle maneviyyat kavramının din psikolojisindeki yerini incelemek psikoloji de ki yerini anlayabilmek adına faydalıdır. Modern psikolojinin ortaya çıkışında insan-aşkın varlık ve ruh-beden ilişkisi etkili olmuştur (Düzgüner, 2013a: 280).

Maneviyyat kavramı olarak ilk Batı toplumlarında ortaya çıkmıştır. Ortaçağ ve erken modernleşme döneminde kavram yoğunlukla kilise ve din ile bağlantılı olarak kullanılmıştır. Yani 19. yüzyıl sonu 20. yüzyıl başı gibi maneviyyat din ve dindarlıkla aynı anlamlı olarak kullanılmıştır. 20. yüzyılın ikinci yarısına gelindiğinde maneviyyat kavramının algılanmasında bir değişiklik olduğu görülür. Sekülerleşmenin artışı ve Hristiyanlık dini özelinde insanların hayal kırıklığına uğramaları bunun nedeni olarak gösterilir. İnsanlar kurumsal din anlayışında hayal kırıklığına uğrayınca dini ve sosyal

kimliklerini sorgulama sürecine girmişlerdir. Bunun sonucunda geleneksel olan dinin onlara yeterli olmadığını fark edip farklı yönelimlere ve kaynak arayışlarına girmişlerdir. Sekülerleşme kuramcılarına göre ise modernleşen toplumlar dinden uzaklaşmaktadırlar. Onlara göre dinin kurumsal ve kamusal alanlarda etkisinin azalacağı fakat kendi takipçilerinin daha özel bir alanda yaşamaya çalışacağı bir şekle bürüneceğini ifade etmektedirler (Zembilci, 2017: 12-13). Bu gelişmelerden sonra maneviyat kavramı çok farklı anlamlarda kullanılmış ve birçok dalda araştırma konusu olmuştur.

Maneviyat kavramının literatürde zaman içerisinde ki değişimi incelendiğinde; 2008 yılında dünya çapında bilinen bir derginin ismi “Din ve Maneviyat Psikolojisi” olarak konulmuştur. 2011 yılında “din psikolojisi” bölümlü toplantının bölümünün “Din ve Maneviyat Psikolojisi Derneği” şeklinde değiştirilmiştir. 2013 senesinde APA Psikoloji, Din ve Maneviyat El Kitabı kitabını yayınlamıştır. Bu kitabın yayınlanması din ile maneviyat kavramlarının birbirinden ayrıldığını açıkça ve resmi olarak belirtmiştir (Düzgüner, 2013: 53-54).

Bugün yani 2020’li yıllarda maneviyat kavramını incelendiğinde; din ve psikoloji başta olmak üzere birçok alanda araştırma konusu olduğunu görülür. Özellikle son zamanlarda sağlık alanında büyük ilgi odağı olmuştur. Sadece bunlarla kalmayıp iş eğitim gibi alanlarda da maneviyat kavramı araştırılan konulardan biri olmuştur. Maneviyat metafizik, dindarlık, ahlak, ekonomik ve siyasi vb. alanlarla yakından ilgili bir kavramdır. Son olarak; Maneviyatın dinden ayrı bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir ve günümüzde maneviyat kendine özgü bir alan oluşturmuş durumdadır. Tüm bunların yanı sıra maneviyat kavramının ne olduğu hakkında araştırmalar ve tartışmalar devam etmektedir (Dursun, 2019: 17; Düzgüner, 2013: 54; Zembilci, 2017: 15).

2.2.2. Maneviyat Kavramının Tanımlanması

Maneviyat kavramı dünya genelinde çoğu insan tarafından bilinen ve birçok çalışmaya konu olan bir kavram olmasına rağmen, maneviyat kavramını belli sınırlar içerisinde tanımlamak oldukça zordur (Niyazibeyoğlu, 2021: 48). Maneviyat kavramı içerisinde birçok anlamı taşıyan soyut ve anlaşılması zordur. Bu kavram ülkeden ülkeye, kültürden kültüre hatta insandan insana farklı şekillerde anlamlar taşıyan ve

anlamlandırılan bir kavramdır. İnsanlarda sayılamayacak kadar çok duygu, düşünce, fikir ve anlamlar çağrıştırır. Bu nedenle bu kavramı tanımlamak zor ve birçok tanım yapılmış olsa da ortak bir fikir birleşiminin olmadığı görülmektedir (Kızılırmak, 2015: 31; Beçetek, 2021: 63).

Literatür incelendiğinde maneviyat kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar (Ayten, 2018; Toprak, 2018; Çağlan, 2019; Dursun, 2019; Gügen, 2019; Karakaya Aydın, 2019; Kılıç, 2019; Meral, 2019; Akman, 2020) gün geçtikçe artmaktadır. Bu sayede Maneviyat kelimesine yeni anlamlar yüklenmiş ve alana bir hareketlilik getirilmiştir. Maneviyatın değişik kültürlerde incelenmesi kültürlerarası çalışmaların ehemmiyet kazanmasına zemin oluşturmuştur (Beçetek, 2021: 64).

Maneviyatın genel tanımlarına bakıldığında; “cismani ve maddi olmayan, ruha, manaya, içe ait olan, fikir ve akıl ile ilgisi bulunan şeyler” (Topsakal ve Çelik, 1996: 1898), “doğüstü güçler, soyut, içe ait, anlamla alakalı” (Tuğlacı, 1979: 1844), “kişinin iç dünyasından yansımalar, içte olan ve duyularla sezilebilen” (Püsküllüoğlu, 2004: 657) gibi anlamlara gelmektedir. “Zorluklar karşısında ahlaki değer, inanç ve tutumlara bağlılıktan ortaya çıkan moral, dayanma gücü, ruh ve anlam ile ilgili olan şeyler” anlamlarına gelmektedir (Ayverdi, 2005: 1931).

Maneviyat kelimesi Latince yer alan spiritus kelimesinden türetilmiş olup “nefes alma”, “hayatın nefesi” “hissetme” ve “hayat verme” anlamlarına gelmektedir (Delgada, 2005).

Maneviyat toplumlar ve insanların yaşamlarında önemli bir anlam taşımaktadır. Maneviyat zinde bir toplum inşa edilmesinde bireyler arası ilişkilerin sürdürülmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra maneviyat; insanı olgunlaştırır ve onu toplumsal bir saygınlığa götürmede etkiye sahiptir. Bireylerin kendini gerçekleştirme çoğu zaman maneviyat, ahlak ve dinle ilgili olmaktadır (Mutluer, 2006: 36-37).

Maneviyat bireylerin tüm yaşam tecrübelerini ve yaşam boyu kazandığı bilgileri içeren bireylerin hayatlarının anlamını, kişisel ve toplumsal ilişkilerini, bu dünyadaki konumunu anlamlandırma ve devamında tüm bunları kabullenme aşamasıdır. Yaşamın amacını oluşturan, insanlara anlamlı gelen öğeleri barındırır (Cimete, 2002: 221). Maneviyat kavramının bu açıklamalarının yanı sıra hemen hemen her sözlükte geçen

“moral kuvveti, yürek gücü, cesaret” anlamları da bulunmaktadır. Tüm bunlar ışığında şu sonuca ulaşılmaktadır: Maneviyat terimi psikoloji, tasavvuf ve ahlakın kesişim noktası olan çok yönlü bir kavramdır. Maneviyat kavramı sözcük anlamı olarak incelendiğinde “spirit-spiritual-spirituality” yani “ruh-ruhsal-ruhsallık” ile aynı anlama gelmektedir. Yine bunlarla eş anlam içeren “tin-tinsel” kavramları felsefi literatürde daha sık kullanılır. Türkçede ise bu kavram (ruhsallık) sık kullanılmamaktadır. Ancak sözcük anlamları incelendiğinde “spirituality” kavramının karşılığı olarak “maneviyat” kelimesini kullanmak daha uygun görülmüştür. Türkiye’de akademik literatür ve sosyal hayatta “spirituality” kelimesi ile mana itibarı ile eşleşen maneviyat kavramı daha sık tercih edilmektedir (Beçetek, 2021: 65).

Literatür incelendiğinde bazı maneviyat kavramları ortaya çıkmaktadır. Bunlar;

Benner (1989:20), “Yaratıcı ile ilişki kurulmasına yönelik Yaratıcı’nın merhametli çağrısına insanın verdiği cevap”.

Elkins, vd. (1989), “Aşkın bir boyutun farkındalığı ile ortaya çıkan ve benliğe, ötekilere, doğaya, hayata ve kişinin nihai olduğunu düşündüğü şeylere ilişkin tanımlanabilir belirli değerlerle nitelendirilen varoluş ve tecrübe ediş tarzı” (Akt: Kasapoğlu, 2015, 56).

Vaughan (1991: 105), “Maneviyat, özünde öznel bir deneyimdir, Kutsalın öznel tecrübesidir”.

Doyle (1992: 302), “Varoluşsal anlam arayışı”.

Myers, Sweeney ve Witmer (2000: 252), “Hayatın maddi yönünün ötesinde bir varoluş idraki ve dünyaya kuvvetli bir bağ duygusunu kapsayan niteliğidir”.

Narayanasamy (2001), “Gizli bir yolculuk, yaşama verilen anlam ve amaç, koşulsuz sevgi ile bağlanma” (Akt: Uygur, 2016:5).

Hodge (2004: 37), “Kişinin Tanrıyla arasındaki varoluşsal ilişki ya da aşkın olanın algılanması ve kavranmasıdır”.

Walach (2005: 17), “Maneviyat metafizik tecrübeyi içeren bir idrak, kişisel benliği aşan ve üzerinde olan bir gerçektir”.

2.2.3. Maneviyat Tanımlarındaki Ortak Unsurlar

Cook (2004) yaptığı bir araştırmaya göre maneviyat tanım ve tasvirlerinde bazı ana unsurlar saptamıştır. Bu unsurlar; (Akt. Düzgüner, 2013b: 38-39).

1. *Bağlılık: Kişiler arası kurmuş olunan ilişkiler*
2. *Aşkınlık: Yaşamın aşkın bir seviye olduğunu kabul*
3. *İnsanlık: İnsanlığın ayırt edici hususiyeti*
4. *Öz / Güç / Ruh: Kişinin içe ait özü/gücü veya ruhu*
5. *Anlam / Amaç: Yaşamdaki anlam ve amaç*
6. *Gerçeklik / hakikat: Gerçeklik ve hakikat*
7. *Değerler: Değerler, önem ve kıymet*
8. *Maddiyatın zıddı: Maddinin tersi olan manevi*
9. *Dindarlık (zıddı): Din ile eş veya dinin tersi olarak maneviyat*
10. *Bütünlük: Bütüncül sıhhat, birlik veya sağlık*
11. *Kendini Tanıma: Kendini tanıma ve kendini gerçekleştirme*
12. *Bilinçlilik: Bilinçlilik ve farkındalık*

2.2.4. Maneviyatın Dindarlık ve Din ile Bağlantısı

Yapılan araştırmalar incelendiğinde din ve maneviyat aynı anlama sahip kavramlar gibi görülmüş ve birbirinin yerine kullanılmıştır (Delgada, 2005: 157). Literatür incelendiğinde din ve maneviyatı ayıran keskin bir ayrım olmadığını söylerken, bazı araştırmalar ise din ve maneviyatı ayırma yoluna gitmektedir. Din ve maneviyat arasında görülen temel fark maneviyatın kişisel bir tecrübe içermesi dinin ise kurallar bütünü şeklinde sistematik bir hale getirilmesidir (Kalaycı, 2019: 35).

Karaca'ya göre maneviyat kavramı dinide içine alarak kutsallık atfedilen nesne ve objelere yönelik inanç ve tutumları kapsar. Din, maneviyat ve inanç kavramlarını bir merkeze sahip üç halka şeklinde tasavvur etmek mümkündür. En dışta yer alan daire maneviyat halkasıdır, ikinci daire inanç halkası bulunur. İnanç halkası dinide kapsamaktadır çünkü bazen din dışı inanışlar da bulunmaktadır. Örneğin bir şeyin

uğurlu veya uğursuz olduğuna dair inanç din kaynaklı olabileceği gibi bireyin kişisel tecrübelerine de dayanır. İlah veya ilahla ilgili olan inanışlar ise üçlü dairenin en küçük halkasını oluşturmaktadır. Burada bireylerin ilaha karşı olan tutum ve davranışlarını içermektedir (Karaca, 2017: 32).

Maneviyat kavramı dini uygulamalardan daha geniş bir perspektif içerip, dinide kapsamaktadır. Dinin maneviyattan ayıran noktası; törensel, kendine özgü ve geleneksel doktrinlerdir. Bireyler dini faaliyetlerini yapsınlar veya yapmasınlar yine de manevi bir yönleri bulunmaktadır. Hatta bireyler dini bir inanışa sahip olmasalar bile manevi bir yönleri vardır. Yapılan araştırmalar dini ritüellerin insanlar arasında farklı olmasına rağmen manevi ihtiyaçların benzer olduğunu göstermektedir (Kostak, 2007: 108).

Literatür bazında maneviyat ve din arasındaki ilişki incelendiğinde temel anlamda dört görüş ortaya çıkmaktadır;

- a. Din ve maneviyat kavramları birebir aynı anlama gelmektedir.
- b. Din ve maneviyat kavramları birbirinden farklıdır.
- c. Maneviyat olmasa da din olabilir. Tam zıddı din olmasa da maneviyat olabilir.
- d. Maneviyat dinî kapsayan bir yapıya sahiptir.

Din ve maneviyat kavramları birebir aynı anlama gelmektedir görüşüne göre ikisinin ortak yönleri vardır. İkisi de bireylerin affedicilik, merhamet, adalet, alçakgönüllük, hizmet, umut gibi yönlerine vurgu yapmaktadır. İkisi de hedeflerin ve ideallerin nasıl olması gerektiğine dair vizyonları içerir (Sheafor ve Horejsi, 2014: 51). Maneviyat ve din tanımlanmasında ortak olan kavramlar “anlam”, “arayış” ve “kutsal” kavramlarıdır (Takmaz, 2015: 14).

Din “örgütlenmiş sistem ve pratikleri, rutin ve inançları, kutsala olan inancın ve kutsal ile olan ilişkinin kolaylaştırılması” anlamına gelmektedir. Maneviyat, “şahsi olanı, aşkın ile olan ilişkinin şahsi yönü” olarak ortaya çıkmaktadır (Carroll, 2001: 83). Din ve maneviyatın ortak amacı kutsal arayışı ve hayatın anlamını bulmaktır. Fakat bu iki kavram bir takım farklılıklarda içermektedir. Din geleneksel, belli kurallara bağlı inanç sistemi içerisinde kutsal arayışıdır. Maneviyat ise bireysel tecrübelerden yola çıkılarak

bulunan anlam ve kutsal arayışıdır. Maneviyat dini tecrübenin bireysel ve kişisel yaşanan yönünü temsil etmektedir (Hill ve Pargament, 2015: 344).

McKernan (2005: 99)'a göre din ve maneviyat arasındaki farklar;

Tablo 2.1: Din ve Maneviyat Arasındaki Farklar

Din	Maneviyat
Belirli zamanın veya mekânın ürünü	Birden çok gelenek ve çağı içerir
Belli bir topluluğa hitap eder	Öznel ve şahsidir
Tanımı yapılmış inançlara odaklanır	Tüm dinlerde müşterek olanları içerir
Davranış prensipleri	Uygulama tarzları
Düşünce sistemi	Uygulama gövdesi
Yolda işaretler gösteren inanç	Duyuların -hatta düşüncelerin- ötesinde bir hal
Kurumlar ve örgütler	Arayış içerisindeki insanların oluşturduğu ağ
Yaşam biçimi	Bir uygulama

Kaynak: McKernan, 2005: 99

Maneviyat bireylere kişisel hayatlarında anlamı bulabilecekleri bir ortam hazırlamaktadır. Din, sistematik kuralları belli inanç yöntemleri ve bu doğrultuda yapılan ibadetlerdir. Maneviyat daha kişisel ve içe dönük bir süreçtir. Din bireylerin hayattaki varoluş amacı, ölüm ve sonrası, belli davranış ilkeleri ve doğaüstü varlıklardan bahseden inanç sistemidir. Maneviyat ise metafizik algılamalardan kaynaklanan bireysel tecrübelerle dayalı bir inançtır. Maneviyat, “anlam, ahlak duygusu ve amaç oluşturma gayreti içerisinde olan insan tecrübeleri” şeklinde tanımlanmıştır. Maneviyat kavramının özünde; değerler, benlik arayışı ve yaşamın anlamına dair bireysel arayış bulunmaktadır. Bunun yanı sıra din ise manevi uygulama ve inançların kurumsallaşmış halidir (Zastrow, 2013: 152).

2.2.5. Maneviyat ile İlgili Araştırmalar

Ayten (2018)' in kaleme aldığı “Din ve Sağlık” isimli kitapta dindar olmanın pozitif ruh sağlığına etkisini incelemeyi temel almıştır. Dindar olmanın bağımlılıkla mücadele de etkisi, dindarlık ile mutluluk ve iyi olma ilişkisi ele alınmıştır. Kitap manevi danışmanlık alanında bilgiler sunmaktadır.

Toprak (2018) yürüttüğü çalışmada maneviyat ve yaşam amacının psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Katılımcılar 17- 30 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Araştırma bulguları doğrultusunda değişkenler arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çağlan (2019) “psikolojik hastalıkların yanlış yorumlanması ve inanç eksikliği olarak damgalanması sürecinde manevi destek ihtiyacı” adlı çalışmasında 1'i erkek 20 kişi ile çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kişilerin tıbbi tedavi sürecinde manevi destek arayışına girdiği bu sebeple hastalıkların doğru algılanması ve çözülmesi için hasta yakını ve hastaların manevi bir yardıma gereksinim duydukları tespit edilmiştir.

Dursun (2019) yürüttüğü çalışmada insanın varoluşundan itibaren yaşamını değerli kılan anlam arayış düzeyinin evli ve ile bekâr bireylerin maneviyatı arasında nasıl bir ilişki olduğunun incelemiştir. İstanbul semtinde evli ve bekârlardan oluşan 411 kişi ile çalışmıştır. Elde edilen verilerle yaşamın anlamının maneviyatı % 17 oranında etkilediği öngörülmüştür. Maneviyat ve yaşamın anlamı düzeyinin demografik etkenlere göre değişebileceğine ilişkin sonuçlarda anlamlı ilişkiler bulunmuştur

Gügen (2019) gebelik dönemindeki kadınların etkilendikleri fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerin hayat memnuniyetleri ve maneviyatları ile ilişkisini incelediği çalışmada 19-43 arasında değişen 152 gebe kadın ile çalışmıştır. Elde edilen sonuçlar, hayat memnuniyetinin, maneviyatın ve psikolojik- sosyal sağlık arasındaki ilişkinin yakından irtibatlı olduğu göstermiş, anne adayları gebelerin bu minvalde yönlendirilmesinin ve desteklenmesinin anne-bebek sıhhatine ve aile kurumunun sağlıklı inşasına olumlu katkısı olacağı sonucuna varılmıştır.

Karakaya Aydın (2019), zorunlu göçmenlerde yaşadıkları tramva ve göç sonrası yaşam zorluklarını değerlendirdiği çalışmada sosyal destek ve manevi değişkenlerin

rolünü incelemiştir. Kütahya ilinde bulunan “geçici koruma” altındaki 521 Arap göçmen ile çalışmıştır. Manevi başa çıkma ile ruhsal sağlık ilişkisinin anlamlı ve pozitif bir yönde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Travmaya mağduriyeti arttıkça manevi başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki bağın güçlendiği görülmüştür. Travma mağduriyeti arttan kişilerin manevi başa çıkma yollarına daha fazla yönelim gösterdikleri görülmüştür.

Karataş Temiz (2019), maneviyat kavramı bazında, farklı manevi yönelimlerin, batıl inançların kişiler üzerindeki psikolojik etkilerini incelemiştir. Çalışmaya İstanbul’un Güngören ve Bakırköy ilçelerinde yaşayan 25-40 yaş arasındaki, 160 kişi katılmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda farklı semtlerde ikamet eden bireylerin manevi yönelimlerinin de farklı olduğu ve bu yönelimlerin kendi ruh dünyalarında anlamlı bir yer tuttuğu görülmektedir. Bakırköy’de yaşayan kişilerin maneviyata yükledikleri anlam ile Güngören’de yaşayan kişilerin maneviyata yükledikleri anlam arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bir bireyin maneviyata hakkındaki öngörüsü ve bakış açısı sosyal ve kültürel niteliklere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Kılıç (2019) İstanbul ilinde vazife yapan 120 bakım elemanı ile çalışmıştır. Çalışmasında maneviyat, psikolojik sermaye ve iş doyumu incelenmiştir. Sonuç olarak iş doyumu arttıkça maneviyatın arttığı bulgusuna ulaşmıştır.

Meral (2019) kanser hastası çocuklar ile yürüttüğü yatarak veya ayaktan kemoterapi tedavisi alan 71 çocuğun anne- babasının katılımı ile 119 kişi ile çalışmıştır. Kanser ile mücadele eden çocukların anne ve babalarının travma sonrası gelişim, sosyal destek, umut ve maneviyat düzeyleri ilişkisini incelemiştir. Anne ve babaların büyük kısmının ilkokul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Anne ve babaların travma sonrası gelişimleri ile değişkenler arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Türkgeldi (2019) 19-26 yaş aralığında İstanbul ilinde ikamet eden öğretmen adaylarının manevi iyi oluş ile sabır ilişkisini çalışmıştır. Sonuç olarak sabır düzeyi arttıkça maneviyatında artacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Akman (2020) 18 yaş üzerinde 266 kişi ile stres belirtileri, maneviyat, dengeli benlik ve bilgece farkındalık ilişkileri çalışılmıştır. Sonuç olarak manevi pratikler yapanların

yapmayanlara göre “duyumsal farkındalık” düzeyleri yüksektir sonucu bulunmuştur. Maneviyat ile stres belirtileri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Din ve maneviyatın ruh sağlığı ile ilişkisini inceleyen Koenig’in (2012), bu alanda yapılan ve en titiz çalışmalar olarak belirttiği kaynaklardan elde ettiği bilgilerin bazıları şunlardır: (Akt: Sarı, 2022: 22-23).

1. Zorluklarla Başa Çıkmak: Toplamda 454 çalışma için din ve maneviyatın çeşitli hastalıklar ve çeşitli stresli durumlarda başa çıkmalarına yardımcı olduğuna rastlanmıştır.
2. İyilik- Mutluluk: 2010 ortasına kadar en az 326 hakemli çalışmalar incelenmiştir; bunlardan 256’sında (%79) din ve iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişkiye rastlanmıştır.
3. Umut: Din ve maneviyat umut arasında en az 40 çalışmadaki ilişkiler incelenmiş ve bunlardan 29’u (%73) önemli düzeyde pozitif ilişkiye rastlanmıştır.
4. İyimserlik: Din, maneviyat ve iyimserlik ilişkisini inceleyen 32 çalışmaya rastlanmıştır. Bunlardan 26’sında (%81) anlamlı pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Hiçbir çalışma ters ilişki bildirmemiştir.
5. Anlam ve Amaç: Anlam kazanmanın zor olduğu topluluklarda (örneğin kronik sakatlığı olan kişilerde olduğu gibi) en az 45 çalışmada din, maneviyat, anlam ve amaç ilişkisine bakılmış, 42’sinde (%93) anlamlı pozitif ilişki gözlenmiştir.
6. Benlik Saygısı: Din ve maneviyat kendinle gurur duymak yerine tevazuyu vurguladığı için araştırmacılar din, maneviyat ve benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olacağını iddia etmişlerdir. 69 çalışmadan 42’si 23 (%61) din, maneviyat ve benlik saygısı arasındaki ilişki bakımından daha yüksek öz saygıya yer vermiştir. İki araştırma ise (%3) düşük benlik saygısı bildirmiştir.
7. Kontrol Algısı: Din ve maneviyat, kontrol duygusu ilişkisini inceleyen 21 araştırmanın 13’ü (%61) kişisel kontrol duygusuyla din ve maneviyat arasında pozitif ilişki bildirmiştir. Din ve maneviyat stresli olaylar üzerinde

dolaylı bir kontrol duygusu sağlayabilir. Tanrı'nın kontrolü altında olduğuna inanarak ve dua ettiğinde Tanrı'nın bir şeyleri değiştirebileceğine inanarak kişinin daha büyük bir iç kontrol duygusu geliştirmesini sağlayabilir.

8. Depresyon: Araştırmacılar, benlik saygısında olduğu gibi din, maneviyat ve depresyon arasında pozitif bir ilişki olabileceğini belirtmişlerdir. Din ve maneviyatın suçluluk duygusunu arttırabileceğinden depresyona yol açabileceğini savunmuşlardır. 444 araştırmadan 272'si (%61) depresyonla din, maneviyat arasında negatif ilişki olduğunu bildirmiştir.
9. Kaygı: Kaygıyla baş etmenin yollarından birisi din olarak görülse de, dinin cezalandırma tehdidi kaygı-korkuyu arttırabilir. Dini ve manevi müdahalelerin anksiyete düzeylerine etkisini inceleyen 299 klinik çalışma incelenmiştir. Bunlardan 147'si (%49) din, maneviyat ve anksiyete arasında negatif ilişki bildirmiştir. 33'ü (%11) ise daha fazla kaygı bildirmiştir.
10. Sosyal Destek: 74 hakemli araştırmanın 61'i (%82) din, maneviyat ve sosyal destek arasında anlamlı pozitif ilişkiye rastlamıştır ve negatif ilişki görülmemiştir. Özellikle yaşlı yetişkinler için aile üyeleri dışında ki en yaygın sosyal kaynak dini kuruluşların desteği denilebilir (Akt: Sarı,2022: 22-23).

2.3. Maneviyat/ Ruh Sağlığı ve Psikoloji Literatürü

İnsanlık tarihi incelendiğinde 20. yüzyıl'a kadar olan tüm medeniyetler ruh sağlığını dinin ve maneviyatın ayrılmaz bir parçası olarak görmüşlerdir. 20. yüzyıl'a gelindiğinde ise modern bir hal alan psikoloji; din ve maneviyatı psikolojiden farklı bir bilim görmüşlerdir.

Freud'a göre insanı anlama yolu bilimsel yoldu ve bundan başka bir yol yoktu. Skinner'e göre ise dini davranışlarda pekiştirme yolu ile ortaya çıkıyordu ve dini davranış ve fiiller rastlantısal pekiştirmenin bir ürünü olarak ortaya çıkıyordu (Haq, 2012: 153). Freud'un din ve maneviyat kavramlarına karşı olan bakış açısının psikopatoloji ögesi olduğu yönünde olması, davranışçı ekollerin "kara kutu" anlayışı

ve psikolojik danışmada terapistin “boş ekran” yaklaşımı maneviyatı psikoloji ekollerinden ayırmıştır. Fakat Rogers, Jung, Fromm ve Frankl görüşlerinde manevi olarak isimlendirilebilecek tanımlamalar yapmışlardır. İnsanların hayatında manevi ve dini bakış açısı ihtiyacı, ruh kavramına yönelik dikkatlerin artışı ve anlam arayışı ile birlikte 20. yüzyıl’ın ortalarına gelindiğinde transpersonal ve hümanistik/varoluşçu psikoloji akımları ile maneviyat kavramı iyileştirici etken olarak psikolojik yardım sürecine dâhil edilmiştir (Takmaz, 2015:1).

Son yıllarda da psikoloji ve psikiyatri alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde; maneviyatın bireylerin ruh sağlığı üzerinde etkisinin incelendiği araştırmalarda bir artış görülmektedir (Ekşi, Kaya ve Okan, 2020: 2). Maneviyatın dünya genelinde bu şekilde yaygın araştırmalara konu olması ve psikolojik danışmanlık literatüründe gündeme gelmesinin nedeni maneviyatın insanı anlama sürecinde tamamlayıcı bir görev üstlendiği anlamına gelmektedir. Yine son zamanlarda Batı’da manevi ihtiyaçların sık sık gündeme gelmesi psikolojik yardım aramanın nedenlerinden biri olmuştur (Kararımak, 2004: 45).

Bazı kuramcıların dine karşı bakış açısı onun kurumsal kimliği ve teolojik gerçekliği üzerinden olmamıştır. Onun daha bireysel yönünü ve insan psikolojisi etkisi üzerine yoğunlaşmışlardır. Örneğin William James, dini bireylerin duygu ve öznel tecrübeleri olarak değerlendirmiş ve dine faydacı felsefe anlayışı ile yaklaşmıştır (Ayten ve Köse, 2019: 26). Yani James “kuramsal dinin” aksine “kişisel dini tecrübe” alanına dikkat çekmiştir (James, 1985: 49).

Jung ise insan davranışlarını incelerken insanın manevi boyutunu ele almayan ve göz ardı eden her yaklaşımın eksik bir yönünün kaldığını belirtmiştir. Maneviyat ve dinin kişinin güçlü bir yönü olduğunu ve kişiye kendi ile bütünleşme sağlayan bir yol olduğunu ifade etmiştir. Jung’a göre din içerisinde arketipsel öğeleri barındırmaktadır. Jung dini öğretileri kolektif bilinçdışının bilinç alanına yansıyan kısmı olarak görmüştür. Jung’a göre din psikolojide karşılaşılan nevroz ve psikozların tedavisinde etkili bir yöntemdir (Jung, 2010: 4-5).

Gordon Allport, Erich Fromm, Abraham Maslow ve Eric Erikson gibi önde gelen güzide ruh sağlığı araştırmacıları insanların manevi deneyimlerinin onlara pozitif bir tesirinin olduğundan bahsetmişlerdir (Aydın, 2004: 19).

Hümanisttik varoluşçu yaklaşım; insanın psikolojik yapısının sadece davranışsal, zihinsel süreçlerden meydana gelmediğini ve insanın sadece bilinçdışı alanla açıklanamayacağını ifade etmiş ve insanın duygu, ahlaki değer ve manevi aşkın boyutlarının göz ardı edilmeyeceğini dile getirerek maneviyatın psikoloji alanı içerisinde ele alınmasına öncülük etmiştir. Maslow ve Ericson ise kendini gerçekleştirme boyutunda olan bir insanın hayatında maneviyatın önemli rolü olduğunu dile getirerek maneviyatın bilimsel olarak incelenmesi gerektiğinin elzem olduğunu ifade etmiştir (Haque, 2012: 154). Kendini gerçekleştirme, farklı bilinç halleri, doruk deneyimler gibi kavramları psikoloji literatürüne kazandıran Maslow araştırmalarını “hümanistik” meselelerden öteye taşıyarak kozmik anlam, bilinç ötesi gibi meselelere doğru bir yön almıştır. Bu sayede ortaya yeni bir alan açılmıştır. Bu yeni alan davranışçı, psikanalitik, hümanistik psikoloji akımlarının dördüncüsünü oluşturan “transpersonel/benötesi” psikolojinin temellerini oluşturmuştur (Wulff, 2006: 243).

Transpersonal psikoloji insanın biyo-psiko-sosyal boyutunun yanında manevi yönünü de göz ardı etmeyen ve insanı bütüncül olarak değerlendiren bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım insanın derinlerinde bir yerde kendini aşmasını kamçılayan yüce bir gücün olduğunu savunur. Maslow insanın bu aşkın(benötesi) yönünün olmaması durumunda tüm insanlığın saldırgan ve ümitsiz olacağını ifade eder. Transpersonal psikolojinin alanına giren transpersonal süreç; “üst düzey-ihtiyaçlar, vecd, mistik deneyim, huşû, birlik, kozmik farkındalık, beni aşkınlaştırma, doruk deneyimler, ruhsal yönelimler, merhamet gibi kavram, deneyim ve uygulamalardır (Wulff, 2006: 244). Özetle; Transpersonal psikoloji insanların ruhsal iyileşme süreçlerinde aşkın ve manevi olanı önemsemektedir (Çakmak, 2021: 14).

Varoluşçu yaklaşım savunucularından Frankl; kişilerin hayatlarındaki anlam bulma yolculuğunda son anlam yani üst anlama ulaşmada dinin işlevsel yönünü vurgulamıştır. Frankl’a göre kişinin manevi bir yöneliminin olması veya dindar olması, kişinin anlamını bulmasında kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir. Logoterapi yaklaşımına göre din ve maneviyat birbirini tamamlayan fakat farklı amaçlar güden iki olgudur. Her ikisinin birleştiği nokta insana güven ve huzur vermesidir (Ekşi ve Okan, 2017: 163-164).

Özetle; ruh sağlığı alanında çalışmalar yapan kişilerin psikolojik sağlamlık ve iyi oluşun çok önemli unsurlarından olan maneviyatı göz ardı etmemeleri gerekmektedir.

2.3.1. Psikolojik Danışmada Maneviyat

Psikolojik danışma ortamında maneviyata önem verilmesinin üç açıdan fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Birincisi; terapiye gelen bireylerin terapi ortamının manevi ve dini değerlere hassasiyet gösterecek şekilde oluşturmalarını isteyecek olmaları. İkincisi terapi süreci içerisinde manevi ve dini konuların terapiye taşınmamasının kaçınılmaz olması. Bu bağlamda terapiye gelen danışanların manevi değer ve duygularına saygı duyulmalı ve dikkate alınmalıdır. Maneviyatın danışma sürecine dahil edilmesinin son yararı; terapiye gelen danışanların bir dine mensup olma olasılıklarının olabileceği ve manevi ihtiyaçların çeşitlilik göstermesi sebebi ile maneviyatın psikolojik danışma sürecinde göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Maneviyatın psikolojik danışma sürecine dahil edilmesi ile bahsedilen bu yararlar sayesinde terapi sürecinin etkililiği ve verimliliği artması beklenmektedir (Tunç ve Totan, 2021:9).

Psikolojik danışma ve maneviyatın hedeflerine bakıldığında ikisinin de belirli noktalarda aynı hedeflere sahip olduğu görülmektedir. Bu hedefler incelendiğinde her ikisi de; kendini kabul etmeyi, birinin eksikliklerini kabul etmeyi, başkalarını ve kendini affetmeyi, suçluluk duygusuyla başa çıkmayı, acı ve hınçlardan kurtulmayı, sorumluluk almayı, bireylerin kendilerine yönelik yıkıcı olan duygu, davranış ve düşüncelerinden kurtulmayı hedefler (Burke, vd., 2005; Corey, 2012; akt: Kasapoğlu ve Kutlu, 2021:1022).

Amerikan Psikologlar Derneği APA'nın psikologlar ile yaptığı araştırma sonucuna göre, Amerika'da terapiye gelen danışanların %60'ının bireysel tecrübelerini anlatırken manevi kavramları kullanarak kedilerini ifade ettikleri gözlemlenmiştir (Takmaz, 2015: 3). APA din ve maneviyatın psikoloji teorisi içerisinde araştırılmasını desteklemektedir. Tüm bunların yanı sıra Amerikan Psikolojik Danışma Derneği içerisinde yer alan "Psikolojik Danışmada Manevi, Etik ve Dini Değerler Birliği" manevi, dini ve etik değerlerin bireylerin genel gelişimleri için gerekli olduğunu bu nedenle de danışma sürecine entegre çalışmaları başlatmışlardır (ASERVIC, 2017; Akt: Kasapoğlu ve Kutlu, 2021: 1023).

Son zamanlarda Maneviyat, fiziksel ve ruh sağlığı etkileri araştırmaları artış göstermektedir. Larson ve Larson (2003), yaptığı metaanaliz çalışmasında 1200 tane yapılan çalışmayı incelemiştir. Sonuç olarak maneviyatın bireylerin i huzurunu arttırıcı, sıkıntıyla mücadele edecek kuvvet vermesi, öfke ve kızgınlığı kontrol etmede fayda sağladığı ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra depresyona karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Bu bilgiler ışığında maneviyat kavramı psikolojik danışma süreci içerisinde ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucu olarak danışma sürecini yöneten danışmanın danışanları manevi olarak da yorum ve değerlendirme konusunda yeterli donanıma sahip olarak yetişmesi konusu ehemmiyet taşımaktadır (Kasapoğlu, 2019: 49).

2.4. Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyat İle İlgili Araştırmalar

Cirhinlioğlu (2006) 328 niversite ğrencisi üzerinde benlik kurgusu, dini yönelim, utanç eğilimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Utanç ve kaygı arasında ilişki bulunmuştur. Utanç ile kendini kabul etme arasında negatif, olumsuz benlik arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma kaygı depresyon, olumsuz benlik algısı ile pozitif ve anlamlı zerlik ile negatif anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularının geneline bakıldığında içsel veya dışsal dini yönelim psikolojik iyi oluş düzeyinde artışa neden olmamaktadır sonucuna ulaşılmıştır.

Holder, Coleman ve Wallace (2010) yaptığı araştırmasında özel ve devlet okullarında eğitim görmekte olan 8-12 yaş aralığındaki 320 ocuk katılımcı ile araştırmasını yrtmştir. Maneviyat ve mutluluk ilişkisini araştırmıştır. Çocukların anne ve babalarından alınan bilgiler ve çocuklardan alınan bilgiler doğrultusunda katılımcıların maneviyat düzeyleri belirlenmiştir. Sonuçları ışığında çocukların maneviyatları ile mutlulukları arasında güçlü bir bağ bulunmuştur. Mizaç faktörünün de mutluluk üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kalaycı (2019) Orta Karadeniz bölgesinde yer alan 17-45 yaş aralığında 336 kadın, 257 erkek niversite öğrencisinin katılımı ile araştırmasını gerçekleştirmiştir. Maneviyat ve ödomanik iyi olma ilişkisinde bilgelik kavramının rolünü araştırmıştır. Bilgeliliğin ve maneviyatın ödomanik iyi oluşu yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Bilgelik'in iki değişken arasında (maneviyat, ödomanik iyi oluş) kısmi aracılık rolü oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Solmaz (2019) Gaziantep' de üniversiteye devam eden 200 kadın 204 erkek üzerine yaptığı araştırmasında internet bağımlılığının manevi yönelim ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi olma ve internet bağımlılığı ilişkisi düşük düzeyde ve yön olarak negatif bulunmuştur. Manevi yönelim arasında ise pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bulgulara göre psikolojik iyi oluş arttıkça internet bağımlılığının azaldığı sonucu elde edilmiştir.

Saleem (2017) 50'si dindar 50'si dindar olmayan 100 kişi üzerinde dindarlığın psikolojik iyi oluş, maneviyat ve yaşam kalitesi ilişkisini 20-35 yaş arası kişilerde incelemiştir. Araştırma bulgularına göre psikolojik iyi oluş, maneviyat ve yaşam kalitesi ilişkisinin pozitif yönde ve yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hodges (2002) daha önce yapılan araştırmalar doğrultusunda nitel bir çalışma yapmıştır. Araştırmasında yetişkinlik dönemindeki duygusal esenlik düzeyini araştırarak maneviyata ve dinin insanın büyüme ve gelişmesindeki etkiyi araştırmıştır. Maneviyatın ve hayatında bir anlam ve amaç oluşturan bireylerin duygusal iyilik halinin sağlıklı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Manevi bir topluluğa üye olan bireylerin ise toplumsal ve kişiler arası ilişkilerinin güçlenmesine bu üyeliğin fayda sağladığı incelemeler sonucunda elde edilmiştir.

Jahan ve Khan(2014), 65 yaş ve üstü bireylerin psikolojik iyi oluş ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 100 kadın, 100 erkekte oluşan ve Hindistan'ın farklı illerinde bireyler ile çalışılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde maneviyatın psikolojik iyi olmanın önemli yordayıcılarından olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra yaşlı kişilerin manevi tecrübeleri arttıkça kişilerarası ilişkilerinin de desteklendiği görülmektedir.

Thauvoye, vd. (2017) yaptıkları araştırmada ileriki yaşlarda maneviyatın farklı durumlarının psikolojik iyi olma düzeyine etki edip etmediğini araştırmışlardır. 70 yaş ve üzeri büyük çoğunluğu Hristiyan 279 kişi ile çalışmıştır. İyi oluşun başkaları ile bağlantılı olma yolu ile tecrübe edildiğinde maneviyat düzeyini tahmin ettiği sonucuna

ulaşılmıştır. Doğa ile ilişkili olarak deneyimlenen maneviyatın iyi oluşu yordamadığı bulgusu elde edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada betimsel araştırma modelleri içerisinde ifade edilen “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki veyahut ikiden daha fazla değişken arasındaki değişimin yönünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini ve eğer değişim varsa bu değişimin nasıl olduğunu saptamaya çalışmaktadır. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerden biri biliniyor ise diğerinin öngörülmesine zemin hazırlamaktadır (Karasar, 2011).

3.2. Katılımcılar

Bu araştırmada “çalışma grubu” 18- 64 yaş arası internete erişimi olan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Google Forms uygulamasında hazırlanan anket formu whatsapp, sosyal medya gibi iletişim kanalları aracılığı ile katılımcılara gönderilmiştir. Hedeflenen kitleye ulaşmak amacı ile anket formuna ulaşan kişilerden formu bir başkası ile paylaşması rica edilmiştir. Anket formu 125 erkek, 493 kadın olmak üzere toplam 618 kişiye ulaşmıştır. Katılımcılara ait detaylı bilgiler bulgular bölümünde yer verilmiştir. Katılımcılara ulaşmada kullanılan yöntem olasılığa dayalı olmayan örnekleme çeşitlerinden kartopu örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde ulaşılmak istenen katılımcıların sınırları ve birimleri kesin olarak belirlenmediğinde tercih edilen bir yöntemdir. İlk olarak ana birimlere ulaşılır ve sonrasında bu birimler aracılığı ile diğer birimlere ulaşılır (Baltacı, 2018: 253).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacı ile üç adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu araçlar;

- 1) Kişisel Bilgi Formu
- 2) Maneviyat Ölçeği
- 3) Psikolojik İyi Olma Ölçeği

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

“Kişisel bilgi formu” katılımcıların demografik verilerine ilişkin bilgilerin tespit edilmesi amacı ile çalışmayı yürüten araştırmacının hazırlamış olduğu yedi sorudan oluşan formda cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, algılanan ekonomik durum, anne- baba tutumu ve kardeş sayısı ile ilgili sorular bulunmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı belirlenirken: Yuvadandan ayrılma (18-22 yaş arası), Yetişkinler dünyasına giriş (23-28 yaş arası), Kararlılık arayışı (29-34 yaş arası), Kendini gerçekleştirmek (35-42 yaş arası), Yapıtlara erişmiş olmak (43-55 yaş arası), Boşluklarla karşılaşma (56-64 yaş arası) şeklinde ayrılan yaş gruplarından ilk üçü birlikte değerlendirilerek bir yaş aralığı skalası belirlenmiştir (Ültanır ve Ültanır, 2005: 6-8) .

3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Bu çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyelerini tespit amacıyla Diener, vd. (2010) tarafından geliştirilen Telef (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa katsayısı ve test tekrar test yöntemi ile tespit edilmiştir. Güvenirlik katsayısı Cronbach alfa 0.80 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini tespit edebilmek amacı ile açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile benzer ölçek geçerliğine bakılmıştır. Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısının 0.84 olarak bulunmuştur. Bu bulgunun literatürde anlamlı olduğunu söylemek mümkündür. Açımlayıcı faktör analizinde yapılan bulgu sonuçlarına göre toplam açıklanan varyans %41,94 olarak bulunmuştur buda ölçek ile ilgili genel bir faktöre sahip olduğu bilgisini vermektedir (Telef, 2013).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 8 maddeden meydana gelmektedir bunun yanı sıra tek boyutlu bir ölçektir. 7’li Likert Tipinde hazırlanmıştır. Bunlar; (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz Katılmıyorum, (4) Kararsızım, (5) Biraz Katılıyorum, (6) Katılıyorum, (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlanmıştır. Ölçekte alınabilecek en yüksek puan 56, en düşük puan 8’dir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan yüksek puan bireyin psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunun bir göstergesidir.

3.3.3. Maneviyat Ölçeği

“Maneviyat Ölçeği” Şirin (2018) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin yapı geçerliliğini tespit için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda KMO değeri 0.93 bulunmuştur. Bu sonuca göre ölçeğin mükemmel düzeyde olduğunu söylemek mümkündür. Cronbach Alpha değeri 0.90 olarak bulunmuştur. Buda ölçeğin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin kapsam geçerliğini tespit etmek amacı ile Lawshe tekniği kullanılmıştır. 11 uzman görüşü alınmıştır.

Maneviyat ölçeğinin yedi alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar ve madde numaraları şu şekildedir: Manevi Başa Çıkma: 9, 12, 20, 21, 23, Aşknlık: 19, 22, Manevi Yaşantı: 3, 11, 24, 25, 27, Anlam Arayışı: 7, 14, 15, 17, Manevi Hoşnutluk: 6, 8*, 13*, 26*, Bağlantı: 1, 2, 4, 18, Tabiatla Uyum: 5, 10, 16 numaralı maddeleri içermektedir. Maneviyat ölçeği alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı değerleri; Manevi Başa Çıkma: 0,869, Aşknlık: 0,502, Manevi Yaşantı: 0,808, Anlam Arayışı: 0,706, Manevi hoşnutluk: 0,689, Bağlantı: 0,800, Tabiatla Uyum: 0,547 şeklinde tespit edilmiştir.

Maneviyat Ölçeği, toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden 3’ü olumsuz (8, 13, 26. maddeler), 24’ü olumlu (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27. maddeler) maddelerdir. Ölçek 5’li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçek 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 135, en düşük puan 27’dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması kişide maneviyat düzeyinin yüksek olduğu, düşük puan alınması ise maneviyat düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmaya başlamadan önce gerekli etik izinler ve uygulama izinleri alınmıştır. Araştırmaya katılacak olan katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmaya gönüllü olan bireylere ölçme araçları uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 20-25 dakika sürmektedir.

“Psikolojik iyi oluş ölçeği”, “maneviyat ölçeği” ve “kişisel bilgi formunda” yer alan değişkenler ile toplanan veriler istatistik paket programıyla (SPSS(Statistical Package

for Social Sciences) 26) analiz edilerek yorumlanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını normallik testleri ile analiz edilmiştir. Veri setine ait normallik değerleri Tablo 3.1’dedir.

Tablo 3.1: Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyat ölçeğine ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
				İstatistik	Std hata	İstatistik	Std hata
Psikolojik iyi oluş ölçeği	618	5.357	0.926	-1.104	0.098	1.616	0.196
Maneviyat ölçeği	618	4.042	0.560	-1.089	0.098	1.460	0.196
Manevi başa çıkma	618	4.254	0.726	-1.262	0.098	2.008	0.196
Aşkınılık	618	4.625	0.607	-2.034	0.098	4.816	0.196
Manevi yaşantı	618	3.833	0.873	-0.868	0.098	0.572	0.196
Anlam arayışı	618	4.346	0.633	-1.085	0.098	1.094	0.196
Manevi hoşnutluk	618	3.558	0.882	-0.464	0.098	-0.174	0.196
Bağlantı	618	4.466	0.675	-1.832	0.098	4.260	0.196
Tabiatla uyum	618	3.559	0.887	-0.395	0.098	-0.152	0.196

Psikolojik iyi oluş ölçeği, Maneviyat ölçeği, Manevi yaşantı, Anlam arayışı, Manevi hoşnutluk, Tabiatla uyum çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında -1,96 ile +1,96 aralığında bulunduğundan normal dağılıma uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İki

grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacı ile ilişkisiz T- testi, ikiden fazla olan grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacı ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Korelasyon analizlerinde Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Manevi başa çıkma, Aşkılık, Bağlantı çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde -1,96 ile +1,96 arasında olamadığından normal dağılıma uygun değildir. Dağılımın normal olmadığı durumda iki grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Korelasyon analizinde Sperman korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Farkların hangi grupların arasında olduğunu açığa çıkarmak üzere post hoc analizleri yapılmıştır. Bireylerin maneviyat düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını açığa çıkarmak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın bulgularına değinilmiştir. Araştırma katılımcılarına ait cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, algılanan ekonomik durum, anne- baba tutumları ve kardeş sayısı değişkenleri ile ilgili bulgular belirtilmiş ve kullanılan ölçekler SPSS programı ile analiz edilmiştir.

4.1. Grubun Genel Özellikleri ile İlgili Bulgular

Tablo 1’de araştırma katılımcılarına ait cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, algılanan ekonomik durum, anne- baba tutumları ve kardeş sayısı değişkenlerine ait olan; frekans (f) ve yüzde (%) değerleri Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Tanımlayıcı İstatistik Analizi

	Değişkenler	f	(%)
Cinsiyet	Kadın	493	79.77
	Erkek	125	20.23
	Toplam	618	100.00
Yaş	18-35 yaş	499	80.74
	36-64 yaş	119	19.26
	Toplam	618	100.00
Medeni durum	Bekar	385	62.30
	Evli	224	36.25
	Boşanmış	7	1.13
	Dul	2	0.32
	Toplam	618	100.00
Öğrenim durumu	Temel Eğitim (İlkokul-ortaokul mezunu)	20	3.24

	Lise mezunu	65	10.52
	Yüksek okul (Ön Lisans) mezunu	63	10.19
	Üniversite (Lisans) mezunu	395	63.92
	Yüksek lisans mezunu	68	11.00
	Doktora mezunu	7	1.13
	Toplam	618	100.00
Gelir durumu	Dar gelirli	41	6.63
	Orta altı	88	14.24
	Orta halli	393	63.59
	Orta üstü	85	13.75
	Varlıklı	11	1.78
	Toplam	618	100.00
Ebeveyn tutumu	İlgisiz	70	11.33
	Demokratik	353	57.12
	Otoriter	195	31.55
	Toplam	618	100.00
Kardeş sayısı	Tek çocuk	17	2.75
	İki çocuk	122	19.74
	Üç çocuk	194	31.39
	Dört ve daha fazlası	285	46.12
	Toplam	618	100.00

Tablo 4.1 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin %79.77'si kadın, %20.23'ü erkektir. Yaş grupları; %80.74 18-35 yaş, %19.26 36-64 yaş olarak bulunmuştur. Medeni durum; %62.30 bekar, %36.25 evli, %1.13 boşanmış, %0.32 dul olarak bulunmuştur. Öğrenim durumu; %3.24 Temel Eğitim (ilkokul-ortaokul) mezunu, %10.52 lise mezunu, %10.19 yüksekokul (ön lisans) mezunu, %63.92 üniversite (lisans) mezunu, %1.13 doktora mezunu olarak bulunmuştur. Gelir durumu; %6.63 dar gelirli, %14.24 orta altı, %63.59 orta halli, orta üstü %13.75, %1.78 varlıklı olarak bulunmuştur. Ebeveyn tutumu; %11.33 ilgisiz, %57.12 demokratik, %31.55 otoriter olarak bulunmuştur. Kardeş sayısı; %2.75 tek çocuk, %19.74 iki çocuk, %31.39 üç çocuk, %46.12 olarak bulunmuştur.

4.2. Ölçeklerin Güvenirlilik Katsayısına İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait Alfa Güvenirlilik Katsayısı Bulguları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Psikolojik İyi Oluş, Maneviyat ve Maneviyat Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Alfa Güvenirlilik Katsayıları

Ölçekler	Madde Sayıları	Güvenirlilik katsayısı(α)	
		Orijinal Ölçekte	Bu Araştırmada
Psikolojik iyi oluş	8 Madde	0.800	0,845
Maneviyat	27 Madde	0,901	0,937
Manevi başa çıkma	5 Madde	0,869	0,897
Aşkınlık	2 Madde	0,502	0,718
Manevi yaşantı	5 Madde	0,808	0,873
Anlam arayışı	4 Madde	0,706	0,716
Manevi hoşnutluk	4 Madde	0,689	0,767
Bağlantı	4 Madde	0,800	0,862
Tabiata uyum	3 Madde	0,547	0,655

Tablo 4.2.'e bakıldığında; Psikolojik iyi oluş güvenilirlik alfa katsayısı $\alpha=0.845$, Maneviyat güvenilirlik alfa katsayısı $\alpha=0.937$, Manevi başa çıkma güvenilirlik alfa katsayısı $\alpha=0.897$, Aşkınlık güvenilirlik alfa katsayısı $\alpha=0.718$, Manevi yaşantı güvenilirlik alfa katsayısı $\alpha=0.873$, Anlam arayışı güvenilirlik alfa katsayısı $\alpha=0.716$, Manevi hoşnutluk güvenilirlik alfa katsayısı $\alpha=0.767$, Bağlantı güvenilirlik alfa katsayısı $\alpha=0.862$ şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Bu ölçeklerin güvenilirlik alfa katsayısının yüksek seviyede güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Tabiata uyum güvenilirlik alfa katsayısı $\alpha=0.655$ şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Tabiata uyum alfa katsayısının orta seviyede güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

4.3. Temel Probleme Dair Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Maneviyat Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Bu bölümde araştırmanın ana problemi olan “**Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**” sorusuna yanıt aranmaktadır. Buna ilişkin veriler Tablo 4.3 ve 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.3: Psikolojik İyi Oluş ile Maneviyat ve Alt Boyutlar Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Analizi

		r	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Maneviyat Ölçeği	0.424	0.000
	Manevi Yaşantı	0.300	0.000
	Anlam Arayışı	0.309	0.000
	Manevi Hoşnutluk	0.576	0.000
	Tabiata Uyum	0.239	0.000
Maneviyat Ölçeği	Manevi Yaşantı	0.869	0.000
	Anlam Arayışı	0.783	0.000
	Manevi Hoşnutluk	0.544	0.000
	Tabiatla Uyum	0.633	0.000

	Anlam Arayışı	0.589	0.000
Manevi Yaşantı	Manevi Hoşnutluk	0.395	0.000
	Tabiata Uyum	0.432	0.000
Anlam Arayışı	Manevi Hoşnutluk	0.360	0.000
	Tabiata Uyum	0.467	0.000
Manevi Hoşnutluk	Tabiata Uyum	0.208	0.000

Tablo 4.3. incelendiğinde;

Psikolojik iyi oluş ile Maneviyat Ölçeği ($p=0.000<0.05$; $r=0.424$) arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır.

Psikolojik iyi oluş ile manevi yaşantı ($p=0.000<0.05$; $r=0.300$), anlam arayışı ($p=0.000<0.05$; $r=0.309$), manevi hoşnutluk ($p=0.000<0.05$; $r=0.576$), tabiata uyum ($p=0.000<0.05$; $r=0.239$) arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır.

Maneviyyat ile manevi yaşantı ($p=0.000<0.05$; $r=0.869$), anlam arayışı ($p=0.000<0.05$; $r=0.783$), manevi hoşnutluk ($p=0.000<0.05$; $r=0.544$), tabiatla uyum . ($p=0.000<0.05$; $r=0.633$) arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır

Manevi yaşantı ile anlam arayışı ($p=0.000<0.05$; $r=0.589$), manevi hoşnutluk ($p=0.000<0.05$; $r=0.395$), tabiata uyum ($p=0.000<0.05$; $r=0.432$) arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır.

Anlam arayışı ile manevi hoşnutluk ($p=0.000<0.05$; $r=0.360$), tabiata uyum ($p=0.000<0.05$; $r=0.467$) arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır.

Manevi hoşnutluk ile tabiata uyum ($p=0.000<0.05$; $r=0.208$) arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır.

Tablo 4.4: Psikolojik İyi Oluş ile Maneviyat ve Alt Boyutlar Arasında Yapılan Spearman Korelasyon Analizi

	r	p
Psikolojik İyi Oluş	0.424	0.000

Manevi Başa Çıkma	Maneviyat	0.888	0.000
	Aşkınlık	0.649	0.000
	Manevi Yaşantı	0.741	0.000
	Anlam Arayışı	0.645	0.000
	Manevi Hoşnutluk	0.516	0.000
	Bağlantı	0.703	0.000
	Tabiata Uyum	0.460	0.000
Aşkınlık	Psikolojik İyi Oluş	0.268	0.000
	Maneviyat	0.670	0.000
	Manevi Yaşantı	0.508	0.000
	Anlam Arayışı	0.517	0.000
	Manevi Hoşnutluk	0.328	0.000
	Bağlantı	0.533	0.000
	Tabiatla Uyum	0.340	0.000
Bağlantı	Psikolojik İyi Oluş	0.353	0.000
	Maneviyat Ölçeği	0.770	0.000
	Manevi Yaşantı	0.618	0.000
	Aşkınlık	0.533	0.000
	Anlam Arayışı	0.553	0.000
	Manevi Hoşnutluk	0.437	0.000
	Tabiatla Uyum	0.407	0.000

Tablo 4.4. incelendiğinde;

Manevi başa çıkma ile psikolojik iyi oluş ($p=0.000<0.05$; $r=0.424$), maneviyat ($p=0.000<0.05$; $r=0.888$), aşkınlık ($p=0.000<0.05$; $r=0.649$), manevi yaşantı ($p=0.000<0.05$; $r=0.741$), anlam arayışı ($p=0.000<0.05$; $r=0.645$), manevi hoşnutluk

($p=0.000<0.05$; $r=0.516$), bağlantı ($p=0.000<0.05$; $r=0.703$), tabiata uyum ($p=0.000<0.05$; $r=0.460$) arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır.

Aşknlık ile psikolojik iyi oluş ($p=0.000<0.05$; $r=0.268$), maneviyat ($p=0.000<0.05$; $r=0.670$), manevi yaşantı ($p=0.000<0.05$; $r=0.508$), anlam arayışı ($p=0.000<0.05$; $r=0.517$), manevi hoşnutluk ($p=0.000<0.05$; $r=0.328$), bağlantı ($p=0.000<0.05$; $r=0.533$), tabiatla uyum ($p=0.000<0.05$; $r=0.340$) arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır.

Bağlantı ile psikolojik iyi oluş ($p=0.000<0.05$; $r=0.353$), maneviyat ($p=0.000<0.05$; $r=0.770$), manevi yaşantı ($p=0.000<0.05$; $r=0.618$), aşknlık ($p=0.000<0.05$; $r=0.533$), anlam arayışı ($p=0.000<0.05$; $r=0.553$), manevi hoşnutluk ($p=0.000<0.05$; $r=0.437$), tabiatla uyum ($p=0.000<0.05$; $r=0.407$) arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır.

Araştırmanın ikinci ana problemi olan “**Maneviyat düzeyleri psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?**” sorusuna ait bulgular tablo 4.5’te sunulmuştur.

Tablo 4.5: Psikolojik İyi Oluş ile Maneviyat ölçeği ve Maneviyat Ölçeğinin Alt Boyutları Arasında Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Psikolojik iyi oluş	β	t	p
(Constant)	2.329	7.931	0.000
Maneviyat ölçeği	0.852	1.499	0.134
Manevi başa çıkma	-0.001	-0.010	0.992
Aşknlık	-0.069	-0.806	0.420
Manevi yaşantı	-0.207	-1.693	0.091
Anlam arayışı	-0.064	-0.577	0.564
Manevi hoşnutluk	0.477	8.675	0.000
Bağlantı	-0.149	-1.303	0.193
Tabiatla uyum	-0.015	-0.184	0.854
R^2		0.356	

Tablo 4.5. incelendiğinde; Bağımlı değişkendeki %35.6’lık bir değişim modele dâhil ettiğimiz bağımsız değişkenler tarafından açıklanabilmektedir ($R^2=0.356$).

ANOVA p değeri analiz sonucu incelendiğinde modelin bütün halinde anlamlı olduğu Tablo 4.5’te görülmektedir (ANOVA $p=0.000$). Maneviyat 1 birim artma olduğunda psikolojik iyi oluş 0.852 birim, Manevi hoşnutlukta 1 birim artma olduğunda psikolojik iyi oluş 0.477 birim artmaktadır. Maneviyat (0.000) ve Manevi hoşnutluk (0.000) katsayısı istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.4. Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyatın Demografik Bilgi Formundaki Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular

Bu kısımda katılımcıların; cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, algılanan ekonomik durum, anne- baba tutumları ve kardeş sayısını ele alan araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ile maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında farklılaşmayı tespit etme amacı doğrultusunda SPSS programı ile yapılan istatistik ölçüm bulgularına değinilecektir.

4.4.1. Psikolojik İyi Oluş Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Durumu, Algılanan Ekonomik Durum, Anne- Baba Tutumları Ve Kardeş Sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşmakta Mıdır?

“Psikolojik iyi oluş cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluş ile Cinsiyet Arasında Yapılan T-testi Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Psikolojik iyi oluş ölçeği	Kadın	493	5.392	0.901	1.882	0.060
	Erkek	125	5.218	1.014		

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların Psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için

yapılan bağımsız grup T-testi sonucunda, Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. ($p=0.060<0.05$)

“Psikolojik iyi oluş yaş değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluş ile Yaş Arasında Yapılan T-testi Analizi Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Psikolojik iyi oluş ölçeği	18-35 yaş	499	5.303	0.920	-2.980	0.003
	36-64 yaş	119	5.583	0.925		

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların Psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan bağımsız grup T-testi analiz sonucunda, Psikolojik iyi oluş yaşa göre farklılaşmaktadır ($p=0.003<0.05$). Psikolojik iyi oluş 18-35 yaş puan ortalaması 5.303, 36-64 yaş puan ortalaması 5.583 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları kıyaslandığında 36-64 yaş puan ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani 36-64 yaş aralığındaki bireylerin Psikolojik iyi oluş düzeylerinin 18-35 yaş aralığındaki bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

“Psikolojik iyi oluş medeni durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8: Psikolojik İyi Oluş ile Medeni Durum Arasında Yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Medeni durum	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
	Bekâr(A)	385	5.247	0.979	5.012	0.002	A/B 0.003
	Evli(B)	224	5.535	0.815			

Psikolojik iyi oluş ölçeği	Boşanmış(C)	7	5.589	0.419
	Dul(D)	2	5.875	0.177
Toplam		618	5.357	0.926

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların Psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan ANOVA testi analiz sonuçlarına göre; Psikolojik iyi oluş medeni duruma göre farklılaşmaktadır($p=0.002<0.05$). Hangi gruplarda fark olduğunu belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre ise; bekar-evli($p=0.003<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Evli bireylerin Psikolojik İyi oluş düzeyleri bekar bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş bekar puan ortalaması 5.247, evli puan ortalaması 5.535, boşanmış puan ortalaması 5.589, dul puan ortalaması 5.875 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları kıyaslandığında dul puan ortalamasının en yüksek olduğu tespit edilmiştir.

“Psikolojik iyi oluş öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4.9: Psikolojik İyi Oluş ile Öğrenim Durumu Arasında Yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Öğrenim durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Psikolojik iyi oluş ölçeği	İlkokul-ortaokul mezunu(A)	20	4.956	1.190	3.794	0.002	C/E 0.034
	Lise mezunu(B)	65	5.212	0.996			
	Yüksek okul mezunu(Ön Lisans(C)	63	5.073	1.058			
	Üniversite mezunu(Lisans)(D)	395	5.394	0.888			
	Yüksek lisans mezunu(E)	68	5.632	0.798			
	Doktora mezunu(F)	7	5.643	0.342			

Toplam	618	5.357	0.926
--------	-----	-------	-------

Tablo 4.9 incelendiğinde katılımcıların Psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlarının öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan ANOVA testi analiz sonuçlarına göre; Psikolojik iyi oluş öğrenim durumuna göre farklılaşmaktadır($p=0.002<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre ise; Yüksek okul mezunu-Yüksek lisans mezunu($p=0.034<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Yüksek lisans mezunu bireylerin yüksek okul mezunu bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre; Psikolojik iyi oluş; ilkokul-ortaokul mezunu puan ortalaması 4.956, lise mezunu puan ortalaması 5.212, yüksek okul mezunu puan ortalaması 5.073, üniversite mezunu puan ortalaması 5.394, yüksek lisans mezunu puan ortalaması 5.632, doktora mezunu puan ortalaması 5.643 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları kıyaslandığında doktora mezunu puan ortalamasının en yüksek olduğu tespit edilmiştir.

“Psikolojik iyi oluş ekonomik durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.10: Psikolojik İyi Oluş ile Ekonomik Durum Arasında Yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Ekonomik durum	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Psikolojik iyi oluş ölçeği	Dar gelirli(A)		4.905	1.128	7.178	0.000	A/C
	Orta altı(B)	88	5.104	0.973			0.034
	Orta halli(C)	393	5.388	0.882			A/D
	Orta üstü(D)	85	5.625	0.868			0.002
	Varlıklı(E)	11	5.898	0.649			A/E
							0.036
							B/D
							0.007
	Toplam	618	5.357	0.926			

Tablo 4.10 incelendiğinde katılımcıların Psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlarının ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan ANOVA testi analiz sonuçlarına göre; Psikolojik iyi oluş ekonomik duruma göre farklılaşmaktadır($p=0.000<0.05$). Hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre ise; dar gelirli-orta halli ($p=0.034<0.05$), dar gelirli-orta üstü ($p=0.002<0.05$), dar gelirli-varlıklı ($p=0.036<0.05$), orta-altı-orta üstü ($p=0.007<0.05$) arasında anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani varlıklı ve orta üstü ekonomik duruma sahip olan bireylerin dar gelirli bireylere göre Psikolojik iyi oluşları anlamlı seviyede yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Orta üstü ekonomik duruma sahip olan bireylerin orta altı ekonomik duruma sahip olan bireylere göre Psikolojik iyi oluşları anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre; Psikolojik iyi oluş dar gelirli puan ortalaması 4.905, orta altı puan ortalaması 5.104, orta halli puan ortalaması 5.388, orta üstü puan ortalaması 5.625, varlıklı puan ortalaması 5.898 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları kıyaslandığında varlıklı puan ortalamasının en yüksek olduğu tespit edilmiştir.

“Psikolojik iyi oluş Anne-baba tutumları değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11: Psikolojik İyi Oluş ile Anne-Baba Tutumu Arasında Yapılan ANOVA Analizi Sonuçları

	Anne-baba Tutumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Psikolojik iyi oluş ölçeği	İlgisiz(A)	70	4.939	1.135	13.782	0.000	A/B
	Demokratik(B)	353	5.505	0.841			0.000
	Otoriter(C)	195	5.238	0.934			B/C
							0.005
	Toplam	618	5.357	0.926			

Tablo 4.11 incelendiğinde; katılımcıların Psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlarının anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için ANOVA testi analiz sonuçlarına; Psikolojik iyi oluş anne-baba tutumuna göre farklılaşmaktadır($p=0.000<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre ise; ilgisiz-demokratik($p=0.000<0.05$), demokratik-otoriter($p=0.005<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Demokratik anne- baba tutumuna sahip olan bireylerin Psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilgisiz ve otoriter anne- baba tutumuna sahip olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre; Psikolojik iyi oluş ilgisiz puan ortalaması 4.939, demokratik puan ortalaması 5.505, otoriter puan ortalaması 5.238 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları kıyaslandığında otoriter puan ortalamasının en yüksek olduğu tespit edilmiştir.

“Psikolojik iyi oluş kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12: Psikolojik İyi Oluş ile Kardeş Sayısı Arasında Yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Kardeş sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Psikolojik iyi oluş ölçeği	Tek çocuk(A)		4.978	1.445	1.004	0.390
	İki çocuk(B)	122	5.349	0.825		
	Üç çocuk(C)	194	5.364	0.926		
	Dört ve daha fazlası(D)	285	5.378	0.930		
	Toplam	618	5.357	0.926		

Tablo 4.12 incelendiğinde katılımcıların Psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan ANOVA testi analiz sonuçlarına; Psikolojik iyi oluş kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır($p=0.390>0.05$)

4.4.2. Maneviyat Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Öğrenim Durumu, Algılanan Ekonomik Durum, Anne- Baba Tutumları Ve Kardeş Sayısı Değişkenlerine Farklılaşmakta Mıdır?

“Maneviyat cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.13 ve 4.14’de sunulmuştur.

Tablo 4.13: Maneviyat Ölçeği ve Maneviyat Ölçeğinin Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Yapılan T-testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	T	p
Maneviyat ölçeği	Kadın	493	4.101	0.504	5.232	0.000
	Erkek	125	3.813	0698		
Manevi yaşantı	Kadın	493	3.915	0.809	4.705	0.000
	Erkek	125	3.510	1.030		
Anlam arayışı	Kadın	493	4.383	0.593	2.912	0.004
	Erkek	125	4.200	0.753		
Manevi hoşnutluk	Kadın	493	3.594	0.847	2.017	0.044
	Erkek	125	3.416	1.002		
Tabiatla uyum	Kadın	493	3.632	0.836	4.100	0.000
	Erkek	125	3.272	1.018		

Tablo 4.13 incelendiğinde katılımcıların Maneviyat ölçeğinden aldıkları puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan T-testi analiz sonuçlarına göre; Maneviyat cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p=0.000<0.05$). Kadın bireylerin erkeklere nazaran Maneviyatlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucuna göre; Maneviyat kadın puan ortalaması 4.101, erkek puan ortalaması 3.813 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının kadına ait olduğu tespit edilmiştir.

T-testi Analiz sonucuna göre; Manevi yaşantı cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p=0.000<0.05$). Manevi yaşantı kadın puan ortalaması 3.915, erkek puan ortalaması 3.510 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının kadın bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani kadın bireylerin Manevi yaşantı düzeylerinin erkek bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

T- testi analiz sonucuna göre; Anlam arayışı cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p=0.004<0.05$). Anlam arayışı kadın puan ortalaması 4.383, erkek puan ortalaması 4.200 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının kadın bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani kadın bireylerin Anlam arayışı düzeylerinin erkek bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

T-testi analiz sonucuna göre; Manevi hoşnutluk cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p=0.044<0.05$). Manevi hoşnutluk kadın puan ortalaması 3.594, erkek puan ortalaması 3.416 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının kadın bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani kadın bireylerin Manevi hoşnutluk düzeylerinin erkek bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

T-testi analiz sonucuna göre; Tabiatla uyum cinsiyete göre farklılaşmaktadır. ($p=0.000<0.05$). Tabiatla uyum kadın puan ortalaması 3.632, erkek puan ortalaması 3.272 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının kadın bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani kadın bireylerin Tabiatla uyum düzeylerinin erkek bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.14: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Yapılan Man-Whitney U Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Man-Whitney U	p
Manevi başa çıkma	Kadın	493	4.254	0.727	22496.500	0.000
	Erkek	125				
	Toplam	618				
Aşkılık	Kadın	493	4.625	0.607	27185.000	0.100
	Erkek	125				
	Toplam	618				
Bağlantı	Kadın	493	4.466	0.675	24947.000	0.005
	Erkek	125				
	Toplam	618				

Tablo 4.14 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Yapılan Man-Whitney U Analiz Sonuçlarına göre; Bağlantı ($p=0.005<0.05$) ve Manevi başa çıkma ($p=0.000<0.05$) cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

“Maneviyat yaş değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.15 ve 4.16’da sunulmuştur.

Tablo 4.15: Maneviyat Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Yaş Arasında Yapılan T-testi Analiz Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	T	p
Maneviyat ölçeği	18-35 yaş	499	4.007	0.572	-3.273	0.001
	36-64 yaş	119	4.193	0.484		
Manevi yaşantı	18-35 yaş	499	3.788	0.863	-2.663	0.008
	36-64 yaş	119	4.024	0.893		
Anlam arayışı	18-35 yaş	499	4.320	0.641	-2.150	0.032
	36-64 yaş	119	4.458	0.583		
Manevi hoşnutluk	18-35 yaş	499	3.460	0.885	-5.796	0.000
	36-64 yaş	119	3.968	0.745		
Tabiatla uyum	18-35 yaş	499	3.564	0.897	0.325	0.745
	36-64 yaş	119	3.535	0.844		

Tablo 4.15 incelendiğinde katılımcıların Maneviyat Ölçeğinden aldıkları puanların yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan T- testi analiz sonuçlarına göre; Maneviyat yaşa göre farklılaşmaktadır.($p=0.001<0.05$). 36-64 yaş arası bireylerin 18-35 yaş arası bireylere göre Maneviyat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre; Maneviyat 18-35 yaş puan ortalaması 4.007, 36-64 yaş puan ortalaması 4.193 olarak bulunmuştur. Ortalamalar kıyaslandığında en yüksek puan ortalamasının 36-64 yaşa ait olduğu tespit edilmiştir.

T-testi analiz sonucuna göre; Manevi yaşantı yaşa göre farklılaşmaktadır ($p=0.008<0.05$). Manevi yaşantı 18-35 yaş puan ortalaması 3.788, 36-64 yaş puan ortalaması 4.024 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama

yapıldığında en yüksek puan ortalamasının 36-64 yaşa ait olduğu tespit edilmiştir. Yani 36-64 yaş aralığındaki bireylerin Manevi yaşantı düzeyleri 18-35 yaş aralığındaki bireyler ile kıyaslandığında anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür.

T-testi analiz sonucuna göre; Anlam arayışı yaşa göre farklılaşmaktadır.($p=0.032<0.05$). Anlam arayışı 18-35 yaş puan ortalaması 4.320, 36-64 yaş puan ortalaması 4.458 olarak bulunmuştur. Ortalamalar kıyaslandığında en yüksek puan ortalamasının 36-64 yaşa ait olduğu tespit edilmiştir. Yani 36-64 yaş aralığındaki bireylerin Anlam arayışı düzeyleri 18-35 yaş aralığındaki bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

T-testi analiz sonucuna göre; Manevi hoşnutluk yaşa göre farklılaşmaktadır ($p=0.000<0.05$). Manevi hoşnutluk 18-35 yaş puan ortalaması 3.460, 36-64 yaş puan ortalaması 3.968 olarak bulunmuştur. Ortalamalar kıyaslandığında en yüksek puan ortalamasının 36-64 yaşa ait olduğu tespit edilmiştir. Yani 36-64 yaş aralığındaki bireylerin Manevi hoşnutluk düzeyleri 18-35 yaş aralığındaki bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

T-testi analiz sonucuna göre; Tabiatla uyum yaşa göre farklılaşmamaktadır.($p=0.745>0.05$)

Tablo 4.16: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Yaş Arasında Yapılan Man-Whitney U Analiz Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	Man-Whitney U	p
Manevi başa çıkma	18-35yaş	499	4.254	0.727	22496.500	0.000
	36-64yaş	119				
	Toplam	618				
Aşknlık	18-35yaş	499	4.625	0.607	27185.000	0.100
	36-64yaş	119				
	Toplam	618				
Bağlantı	18-35yaş	499	4.466	0.675	24947.000	0.005
	36-64yaş	119				
	Toplam	618				

Tablo 4.16 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile yaş arasında yapılan Man-Whitney U Analiz Sonuçlarına göre; Manevi başa çıkma ($p=0.000<0.05$) ve Bağlantı ($p=0.005<0.05$) yaşa göre farklılaşmaktadır. Aşknlık yaşa göre farklılaşmamaktadır ($p=0.100>0.05$).

“Maneviyat medeni durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.17 ve 4.18’de sunulmuştur.

Tablo 4.17: Maneviyat Ölçeği ve Maneviyat Ölçeğinin Alt Boyutları ile Medeni Durum Arasında Yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Medeni durum	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Maneviyat ölçeği	Bekâr(A)	385	3.979	0.606	5.228	0.001	A/B 0.002
	Evli(B)	224	4.159	0.454			

	Boşanmış(C)	7	3.868	0.585			
	Dul(D)	2	3.981	0.131			
	Toplam	618	4.043	0.560			
	Bekâr(A)	385	3.753	0.899			
	Evli(B)	224	3.990	0.807			
Manevi yaşantı	Boşanmış(C)	7	3.257	0.814	4.618	0.003	A/B 0.014
	Dul(D)	2	3.700	0.141			
	Toplam	618	3.833	0.873			
	Bekâr(A)	385	4.302	0.670			
	Evli(B)	224	4.427	0.554			
	Boşanmış(C)	7	4.214	0.796			
	Dul(D)	2	4.250	0.000			
	Toplam	618	4.346	0.633			
	Bekâr(A)	385	3.405	0.908			
	Evli(B)	224	3.820	0.785			
	Boşanmış(C)	7	3.536	0.529			
	Dul(D)	2	3.750	0.354			
	Toplam	618	3.558	0.882			
	Bekâr(A)	385	3.553	0.925			
	Evli(B)	224	3.567	0.830			
	Boşanmış(C)	7	3.714	0.678			
	Dul(D)	2	3.167	0.236			
	Toplam	618	3.559	0.887			

Tablo 4.17 incelendiğinde katılımcıların Maneviyat Ölçeğinden aldıkları puanların medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan ANOVA Testi Analiz sonuçlarına göre; Maneviyat medeni duruma göre farklılaşmaktadır($p=0.001<0.05$). Hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre ise; bekar-dul($p=0.002<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Bekar bireylerin Maneviyat düzeylerinin dul bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan analiz bulgularına göre; Maneviyat bekar puan ortalaması 3.979, evli puan ortalaması 4.159, boşanmış puan ortalaması 3.868, dul puan ortalaması 3.981 şeklinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının evliye bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA Testi analiz sonucuna göre; Manevi yaşantı medeni duruma göre farklılaşmaktadır ($p=0.003<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu bulmak için yapılan analiz bulgularına göre ise; bekâr-dul ($p=0.014<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Bekâr bireylerin Manevi yaşantı düzeylerinin dul bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Manevi yaşantı bekâr puan ortalaması 3.753, evli puan ortalaması 3.990, boşanmış puan ortalaması 3.257, dul puan ortalaması 3.700 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının evli bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA testi Analiz sonucuna göre Manevi hoşnutluk medeni duruma göre farklılaşmaktadır($p=0.000<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek için yapılan analiz bulgularına göre ise; bekar-dul($p=0.000<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Dul bireylerin Manevi hoşnutluk düzeylerinin bekar bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Manevi hoşnutluk bekâr puan ortalaması 3.405, evli puan ortalaması 3.820, boşanmış puan ortalaması 3.596, dul puan ortalaması 3.750 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının evli bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA Testi analiz sonucuna göre Tabiatla uyum ve Anlam arayışı medeni duruma göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.18: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Medeni Durum Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları

	Medeni durum	N	$\bar{X}$	Ss	Kruskal-Wallis H	p
Manevi başa çıkma	Bekar(A)	385	4.254	0.727	16.741	0.001
	Evli(B)	224				
	Boşanmış(C)	7				
	Dul(D)	2				
	Toplam	618				
Aşkınılık	Bekar(A)	385	4.625	0.607	5.332	0.001
	Evli(B)	224				
	Boşanmış(C)	7				
	Dul(D)	2				
	Toplam	618				
Bağlantı	Bekar(A)	385	4.466	0.675	15.491	0.001
	Evli(B)	224				
	Boşanmış(C)	7				
	Dul(D)	2				
	Toplam	618				

Tablo 4.18 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile medeni durum Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçlarına göre; Manevi başa çıkma ($p=0.001<0.05$), Aşkınılık ($p=0.001<0.05$), Bağlantı ($p=0.001<0.05$) medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

“Maneviyat öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.19 ve 4.20’de sunulmuştur.

Tablo 4. 19: Maneviyat Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Öğrenim Durumu Arasında Yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Öğrenim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Maneviyat ölçeği	İlkokul-ortaokul mezunu	20	4.139	0.502	0.727	0.603
	Lise mezunu	65	4.107	0.488		
	Yüksek okul (Ön Lisans) mezunu	63	4.005	0.661		
	Üniversite (Lisans) mezunu	395	4.021	0.566		
	Yüksek lisans mezunu	68	4.119	0.518		
	Doktora mezunu	7	3.984	0.464		
	Toplam	618	4.043	0.560		
Manevi yaşantı	İlkokul-ortaokul mezunu	20	3.990	0.796	1.269	0.276
	Lise mezunu	65	4.043	0.733		
	Yüksek okul (Ön Lisans) mezunu	63	3.800	0.980		
	Üniversite (Lisans) mezunu	395	3.786	0.877		
	Yüksek lisans mezunu	68	3.906	0.862		
	Doktora mezunu	7	3.686	1.038		
	Toplam	618	3.833	0.873		
Anlam arayışı	İlkokul-ortaokul mezunu	20	4.350	0.630	0.722	0.607

	Lise mezunu	65	4.469	0.577		
	Yüksek okul (Ön Lisans) mezunu	63	4.329	0.692		
	Üniversite (Lisans) mezunu	395	4.320	0.635		
	Yüksek lisans mezunu	68	4.397	0.625		
	Doktora mezunu	7	4.321	0.515		
	Toplam	618	4.346	0.633		
	İlkokul-ortaokul mezunu	20	3.738	0.829		
	Lise mezunu	65	3.423	0.942		
	Yüksek okul (Ön Lisans) mezunu	63	3.520	0.958		
Manevi hoşnutluk	Üniversite (Lisans) mezunu	395	3.548	0.873	0.948	0.450
	Yüksek lisans mezunu	68	3.710	0.845		
	Doktora mezunu	7	3.714	0.603		
	Toplam	618	3.558	0.882		
	İlkokul-ortaokul mezunu	20	3.500	0.745		
	Lise mezunu	65	3.467	0.929		
	Yüksek okul (Ön Lisans) mezunu	63	3.608	0.804		
Tabiatla uyum	Üniversite (Lisans) mezunu	395	3.542	0.920	0.680	0.639
	Yüksek lisans mezunu	68	3.721	0.761		
	Doktora mezunu	7	3.524	0.879		

Toplam	618	3.559	0.887
--------	-----	-------	-------

Tablo 4.19 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği ve alt boyutları ile öğrenim durumu arasında yapılan ANOVA testi analiz sonuçlarına göre; Maneviyat ölçeği ($p=0.603>0.05$), Manevi yaşantı ($p=0.276>0.05$), Anlam arayışı ($p=0.607>0.05$), Manevi hoşnutluk ($p=0.450>0.05$), Tabiatla uyum ($p=0.639>0.05$) öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.

Tablo 4.20: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Öğrenim Durumu Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları

	Öğrenim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Kruskal-Wallis H	p
Manevi başa çıkma	İlkokul-ortaokul mezunu	20	4.254	0.727	1.196	0.945
	Lise mezunu	65				
	Yüksek okul (Ön Lisans) mezunu	63				
	Üniversite (Lisans) mezunu	395				
	Yüksek lisans mezunu	68				
	Doktora mezunu	7				
	Toplam	618				
Aşkınlık	İlkokul-ortaokul mezunu	20	4.625	0.607	1.675	0.892
	Lise mezunu	65				
	Yüksek okul (Ön Lisans) mezunu	63				

Bağlantı	Üniversite (Lisans) mezunu	395	4.466	0.675	3.864	0.569
	Yüksek lisans mezunu	68				
	Doktora mezunu	7				
	Toplam	618				
	İlkokul-ortaokul mezunu	20				
	Lise mezunu	65				
	Yüksek okul (Ön Lisans) mezunu	63				
	Üniversite (Lisans) mezunu	395				
	Yüksek lisans mezunu	68				
	Doktora mezunu	7				
	Toplam	618				

Tablo 4.20 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği alt boyutları ile öğrenim durumu arasında yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçlarına göre; Manevi başa çıkma ($p=0.945>0.05$), Aşkınlık ($p=0.892>0.05$), Bağlantı ($p=0.569>0.05$) öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.

“Maneviyat ekonomik durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.21 ve 4.22’de sunulmuştur.

Tablo 4.21: Maneviyat Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Ekonomik Durum Arasında Yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçları

Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Dar gelirli(A)	41	3.874	0.730	3.928	0.000	

Maneviyat ölççeği	Orta altı(B)	88	3.953	0.635			
	Orta halli(C)	393	4.040	0.521			
	Orta üstü(D)	85	4.183	0.535			
	Varlıklı(E)	11	4.384	0.463			
Toplam		618	4.043	0.560			
Manevi yaşantı	Dar gelirli(A)	41	3.639	1.150			
	Orta altı(B)	88	3.659	1.033			
	Orta halli(C)	393	3.826	0.817	3.983	0.003	B/D 0.000
	Orta üstü(D)	85	4.071	0.735			
	Varlıklı(E)	11	4.345	0.727			
Toplam		618	3.833	0.873			
Anlam arayışı	Dar gelirli(A)	41	4.171	0.799			
	Orta altı(B)	88	4.287	0.704			
	Orta halli(C)	393	4.356	0.607	1.516	0.196	
	Orta üstü(D)	85	4.426	0.573			
	Varlıklı(E)	11	4.500	0.602			
Toplam		618	4.346	0.633			
Manevi hoşnutluk	Dar gelirli(A)	41	3.329	0.936			
	Orta altı(B)	88	3.281	0.905			
	Orta halli(C)	393	3.562	0.853	6.713	0.000	B/D 0.001
	Orta üstü(D)	85	3.868	0.860			
	Varlıklı(E)	11	4.091	0.831			
Toplam		618	3.558	0.882			
Tabiatla uyum	Dar gelirli(A)	41	3.463	0.986			
	Orta altı(B)	88	3.606	0.848	1.233	0.296	

Orta halli(C)	393	3.520	0.887
Orta üstü(D)	85	3.737	0.876
Varlıklı(E)	11	3.545	0.860
Toplam	618	3.559	0.887

Tablo 4.21 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği ve Maneviyat Ölçeğinin Alt Boyutları ile ekonomik durum arasında yapılan ANOVA Testi sonuçlarına göre; Maneviyat ekonomik duruma göre farklılık göstermetedir ($p=0.000<0.05$). Analiz sonucuna göre; Maneviyat dar gelirli puan ortalaması 3.874, orta altı puan ortalaması 3.953, orta halli puan ortalaması 4.040, orta üstü puan ortalaması 4.183, varlıklı puan ortalaması 4.384 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının varlıklı bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA testi analiz sonucuna göre; Manevi yaşantı ekonomik durumuna göre farklılaşmaktadır ($p=0.003<0.05$). Hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre ise; orta altı-orta üstü ($p=0.000<0.05$) arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Manevi yaşantı dar gelirli puan ortalaması 3.639, orta altı puan ortalaması 3.659, orta halli puan ortalaması 3.826, orta üstü puan ortalaması 4.071, varlıklı puan ortalaması 4.345 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının varlıklı bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani orta üstü gelire sahip olan bireylerin orta altı gelire sahip bireylere göre Manevi yaşantı düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA testi analiz sonucuna göre; Manevi hoşnutluk gelir durumuna göre farklılaşmaktadır($p=0.000<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacı doğrultusunda yapılan analiz sonuçlarına göre ise; orta altı-orta üstü($p=0.001<0.05$), dar gelirli-orta üstü ($p=0.031<0.05$) arasında anlamlı bir fark olduğunu söylemek mümkündür. Manevi hoşnutluk dar gelirli puan ortalaması 3.329, orta altı puan ortalaması 3.281, orta halli puan ortalaması 3.562, orta üstü puan ortalaması 3.868, varlıklı puan ortalaması 4.091 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının varlıklı

bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani orta üstü gelire sahip olan bireylerin orta altı gelire sahip bireylere göre Manevi hoşnutluk düzeylerinin yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

ANOVA testi analiz sonuçları doğrultusunda; Anlam arayışı ($p=0.196>0.05$) ve Tabiatla uyum ($p=0.296>0.05$) gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.22: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Gelir Durumu Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları

	Gelir durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Kruskal-Wallis H	p
Manevi başa çıkma	Dar gelirli(A)	41				
	Orta altı(B)	88				
	Orta halli(C)	393	4.254	0.727	15.435	0.004
	Orta üstü(D)	85				
	Varlıklı(E)	11				
	Toplam	618				
Aşkınlık	Dar gelirli(A)	41				
	Orta altı(B)	88				
	Orta halli(C)	393	4.625	0.607	9.099	0.059
	Orta üstü(D)	85				
	Varlıklı(E)	11				
	Toplam	618				
Bağlantı	Dar gelirli(A)	41				
	Orta altı(B)	88				
	Orta halli(C)	393	4.466	0.675	10.591	0.032
	Orta üstü(D)	85				
	Varlıklı(E)	11				

Toplam	618
--------	-----

Tablo 4.22 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği alt boyutları ile gelir durumu arasında yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçlarına göre; Manevi başa çıkma ($p=0.004<0.05$), Bağlantı ($p=0.032<0.05$) gelir durumuna göre anlamlı bir biçimde farklılık göstermektedir. Aşkınlık ($p=0.059>0.05$) gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır.

“Maneviyat Anne-baba tutumları değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.23 ve 4.24’te sunulmuştur.

Tablo 4.23: Maneviyat Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Anne-Baba Tutumu Arasında Yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Anne-Baba tutumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Maneviyat ölçeği	İlgisiz(A)	70	3.895	0.639	3.159	0.043	A/B 0.045
	Demokratik(B)	353	4.078	0.526			
	Otoriter(C)	195	4.033	0.584			
	Toplam	618	4.043	0.560			
Manevi yaşantı	İlgisiz(A)	70	3.663	1.002	1.517	0.220	
	Demokratik(B)	353	3.859	0.851			
	Otoriter(C)	195	3.846	0.861			
	Toplam	618	3.833	0.873			
Anlam arayışı	İlgisiz(A)	70	4.121	0.702	5.065	0.007	A/B 0.008
	Demokratik(B)	353	4.378	0.611			A/C 0.019
	Otoriter(C)	195	4.369	0,632			
	Toplam	618	4.346	0.633			
	İlgisiz(A)	70	3.196	0.869	11.784	0.000	A/B

Manevi hoşnutluk	Demokratik(B)	353	3.691	0.843	0.172	0.842	0.000
	Otoriter(C)	195	3.447	0.909			B/C 0.008
Toplam		618	3.558	0.882			
Tabiatla uyum	İlgisiz(A)	70	3.519	0.829			
	Demokratik(B)	353	3.576	0.861	0.172	0.842	
	Otoriter(C)	195	3.542	0.955			
Toplam		618	3.559	0.887			

Tablo 4.23 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği ve Alt Boyutları ile Anne-Baba Tutumunu incelemek amacı ile yapılan ANOVA Testi Analiz sonuçlarına göre; Maneviyat anne-baba tutumuna göre farklılaşmaktadır ($p=0.043<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu bulmak amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre ise; ilgisiz-demokratik ($p=0.045<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Demokratik anne-baba tutumuna sahip olan bireylerin ilgisiz anne-baba tutumuna sahip olan bireylere göre Maneviyat seviyelerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Analiz sonucuna göre; Maneviyat ilgisiz puan ortalaması 3.895, demokratik puan ortalaması 4.078, otoriter puan ortalaması 4.033 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA testi analiz sonucuna göre; Anlam arayışı ebeveyn tutumuna göre farklılaşmaktadır ($p=0.007<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre ise; ilgisiz-demokratik($p=0.008<0.05$), ilgisiz-otoriter($p=0.019<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Demokratik ve otoriter anne-baba tutumuna sahip olan bireylerin Anlam arayışı düzeyleri ilgisiz anne-baba tutumuna sahip olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Anlam arayışı ilgisiz puan ortalaması 4.121, demokratik puan ortalaması 4.378, otoriter puan ortalaması 4.369 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA testi analiz sonucuna göre; Manevi hoşnutluk ebeveyn tutumuna göre farklılaşmaktadır ($p=0.000<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre ise; ilgisiz-demokratik($p=0.000<0.05$), demokratik-otoriter($p=0.008<0.05$) arasında anlamlı fark vardır. Demokratik anne-baba tutumuna sahip olan bireylerin manevi hoşnutluk düzeyi otoriter anne- baba tutumuna sahip olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Manevi hoşnutluk ilgisiz puan ortalaması 3.196, demokratik puan ortalaması 3.691, otoriter puan ortalaması 3.447 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek puan ortalamasının demokratik anne- baba tutumuna sahip bireylere ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA testi analiz sonucuna göre; Manevi yaşantı($p=0.220>0.05$) ve Tabiatla uyum($p=0.842>0.05$) ebeveyn tutumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.24: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Anne- Baba Tutumu Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları

	Ebeveyn tutumu	N	$\bar{X}$	Ss	Kruskal-Wallis H	p
Manevi başa çıkma	İlgisiz(A)	70				
	Demokratik(B)	353	4.254	0.727	4.963	0.084
	Otoriter(C)	195				
	Toplam	618				
Aşkınlık	İlgisiz(A)	70				
	Demokratik(B)	353	4.625	0.607	0.134	0.935
	Otoriter(C)	195				
	Toplam	618				
Bağlantı	İlgisiz(A)	70				
	Demokratik(B)	353	4.466	0.675	5.063	0.061
	Otoriter(C)	195				

Toplam	618
--------	-----

Tablo 4.24 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği alt boyutları ile ebeveyn tutumu ilişkisini tespit etmek için yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçlarına göre; Manevi başa çıkma ($p=0.084>0.05$), Aşkınılık ($p=0.935>0.05$), Bağlantı ($p=0.061>0.05$) anne-baba tutumuna göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

“Maneviyat kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4.25 ve 4.26’da sunulmuştur.

Tablo 4.25: Maneviyat Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Kardeş Sayısı Arasında Yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Kardeş sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Maneviyat ölçeği	Tek çocuk(A)	17	3.423	0.728	11.117	0.000	A/B
	İki çocuk(B)	122	3.934	0.590			0.005
	Üç çocuk(C)	194	4.043	0.600			A/C
							0.000
	Dört ve daha fazlası(D)	285	4.126	0.473			A/D
							0.000
	Toplam	618	4.043	0.560			
Manevi yaşantı	Tek çocuk(A)	17	2.741	1.019	16.042	0.000	A/B
	İki çocuk(B)	122	3.605	0.915			0.000
	Üç çocuk(C)	194	3.833	0.924			A/C
							0.000
	Dört ve daha fazlası(D)	285	3.996	0.734			A/D
							0.000
	Toplam	618	3.833	0.873			
Anlam arayışı	Tek çocuk(A)	17	3.882	0.781	4.002	0.008	A/D
	İki çocuk(B)	122	4.322	0.630			0.012

	Üç çocuk(C)	194	4.321	0.675		
	Dört ve daha fazlası(D)	285	4.402	0.583		
	Toplam	618	4.346	0.633		
Manevi hoşnutluk	Tek çocuk(A)	17	3.103	1.090		
	İki çocuk(B)	122	3.463	0.979		
	Üç çocuk(C)	194	3.519	0.834	3.207	0.023
	Dört ve daha fazlası(D)	285	3.652	0.847		
	Toplam	618	3.558	0.882		
Tabiatla uyum	Tek çocuk(A)	17	3.216	1.000		
	İki çocuk(B)	122	3.434	0.953		
	Üç çocuk(C)	194	3.631	0.937	2.158	0.092
	Dört ve daha fazlası(D)	285	3.584	0.807		
	Toplam	618	3.559	0.887		

Tablo 4.25 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği ve Alt Boyutları ile kardeş sayısı ilişkisini tespit etmek için yapılan ANOVA Testi Analiz Sonuçlarına göre; Maneviyat kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır($p=0.000<0.05$). Hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre ise; tek çocuk-iki çocuk ($p=0.005<0.05$), tek çocuk-üç çocuk($p=0.000<0.05$), tek çocuk-dört ve daha fazlası çocuk ($p=0.005<0.05$) arasında fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İki, üç, dört veya daha fazla kardeşe sahip olan bireylerin tek çocuk olan bireylere kıyasla Maneviyat düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Maneviyat tek çocuk puan ortalaması 3.423, iki çocuk puan ortalaması 3.934, üç çocuk puan ortalaması 4.043, dört ve daha fazlası çocuk puan ortalaması 4.126 olarak bulunmuştur. Ortalamalar kıyaslandığında en yüksek ortalamanın dört ve daha fazlası çocuğa ait olduğu tespit edilmiştir.

ANOVA testi analiz sonucuna göre; Manevi yaşantı kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır ($p=0.000<0.05$). Hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre ise; tek çocuk-iki çocuk ($p=0.000<0.05$), tek çocuk-üç çocuk ($p=0.000<0.05$), tek çocuk-dört ve daha fazlası çocuk ($p=0.000<0.05$) arasında farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İki, üç, dört veya daha fazla kardeşe sahip olan bireylerin tek çocuk olan bireylere kıyasla Manevi yaşantı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Manevi yaşantı tek çocuk puan ortalaması 2.741, iki çocuk puan ortalaması 3.605, üç çocuk puan ortalaması 3.833, dört ve daha fazlası çocuk puan ortalaması 3.996 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında en yüksek ortalamanın dört ve daha fazlası çocuğa ait olduğu bulgusu elde edilmiştir.

ANOVA testi analiz sonucuna göre; Anlam arayışı kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir ($p=0.008<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre ise; tek çocuk-dört ve daha fazlası çocuk ($p=0.012<0.05$) arasında anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dört veya daha fazla kardeşe sahip olan bireylerin tek çocuk olan bireylere göre anlam arayışı düzeylerinin anlamlı seviyede yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Anlam arayışı tek çocuk puan ortalaması 3.882, iki çocuk puan ortalaması 4.322, üç çocuk puan ortalaması 4.321, dört ve daha fazlası çocuk puan ortalaması 4.402 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında dört ve daha fazlası çocuğa ait olan ortalama daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA testi analiz sonucuna göre; Manevi hoşnutluk kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır($p=0.023<0.05$). Manevi hoşnutluk tek çocuk puan ortalaması 3.103, iki çocuk puan ortalaması 3.463, üç çocuk puan ortalaması 3.519, dört ve daha fazlası çocuk puan ortalaması 3.652 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasında kıyaslama yapıldığında dört ve daha fazlası çocuğa ait olan ortalama daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

ANOVA testi analiz sonucuna göre; Tabiatla uyum kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır($p=0.092>0.05$).

Tablo 4.26: Maneviyat Ölçeği Alt Boyutları ile Kardeş Sayısı Arasında Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları

	Kardeş sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	Kruskal-Wallis H	p
Manevi başa çıkma	Tek çocuk(A)	17	4.254	0.727	17.694	0.001
	İki çocuk(B)	122				
	Üç çocuk(C)	194				
	Dört ve daha fazlası(D)	285				
Toplam		618				
Aşkınlık	Tek çocuk(A)	17	4.625	0.607	15.981	0.001
	İki çocuk(B)	122				
	Üç çocuk(C)	194				
	Dört ve daha fazlası(D)	285				
Toplam		618				
Bağlantı	Tek çocuk(A)	17	4.466	0.675	17.651	0.001
	İki çocuk(B)	122				
	Üç çocuk(C)	194				
	Dört ve daha fazlası(D)	285				
Toplam		618				

Tablo 4.26 incelendiğinde Maneviyat Ölçeği alt boyutları ile kardeş sayısı ilişkisini tespit etmek için yapılan Kruskal-Wallis H Testi analiz sonuçlarına göre; Manevi başa çıkma ($p=0.001<0.05$), Aşkınlık ($p=0.001<0.05$), Bağlantı ($p=0.001<0.05$) kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu kısımda literatür taraması yapılmış ve maneviyat ve psikolojik iyi oluş ile ilgili elde edilen araştırma bulgularının sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlar ışığında literatürde yapılmış olan eski çalışmalar incelenerek konu tartışılmış ve bundan sonraki yapılacak olan çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

5. 1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ve maneviyat ilişkisi tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, algılanan ekonomik durum, anne- baba tutumları ve kardeş sayısı değişkenleri açısından psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı ele alınmıştır.

Araştırmanın; “**Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**” temel problemine ait bulgular ışığında;

Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arsında yapılan Korelasyon analizi sonucuna göre; Psikolojik İyi Oluş ile Maneviyat arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur. Konu ile ilgili literatüre bakıldığında; Çocuklarla yapılan araştırma; Holder, Coleman & Wallace (2010) çocuklar ile ilgili yaptıkları çalışmada maneviyatı yüksek olan çocukların mutluluklarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri; Kalaycı (2019) ve Solmaz (2019), yetişkin insanlarla (Hodges, 2002) ve Akman (2020), 65 yaş ve üzerindeki (Yaşlılarla) Jahan ve Khan (2014) ve Thauvoye, vd. (2017) yapmış oldukları araştırma bulguları doğrultusunda psikolojik iyi oluş üzerinde manevi yönelimin olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İncelenen bu araştırmalar ile bu çalışma sonuçlarının örtüştüğü görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arsında yapılan Regresyon analizi sonucuna göre ise; Bağımlı değişkendeki (psikolojik iyi oluş) %35.6’lık bir değişim modele dâhil ettiğimiz bağımsız değişkenler (maneviyat) tarafından açıklanabilmektedir ve Maneviyatta 1 birim artma olduğunda psikolojik iyi oluş 0.852 birim arttığı sonucuna

ulaşılmıştır. Yani Maneviyatın Psikolojik İyi Oluşu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Yani Maneviyatı yüksek olanların Psikolojik İyi Oluş düzeyi de yüksektir. Literatür incelendiğinde bu çalışma ile karşılaştırılabilecek bir araştırmaya rastlanmamıştır.

İncelenen araştırmalar göstermektedir ki psikolojik iyi oluş üzerinde maneviyatın önemli bir etkisi bulunmaktadır. Ruh sağlığı çalışanları bu durumu göz önüne alarak maneviyatı koruyucu bir faktör olarak çalışmalarına katkı sağlayabilmeleri için önemsemeleri gerekmektedir. Bireylerin Maneviyat ile ilgili yanının önemsenmesi ve desteklenmesi onların hem bireysel hayatında hemde toplumsal hayatında daha mutlu, huzurlu olmasına katkı sağlayacağından göz ardı edilmemelidir.

5.1.1. Psikolojik iyi oluş Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından İncelemesine İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın; **“Psikolojik iyi oluş cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen bulgular ışığında çalışmaya katılan kişilerin, cinsiyet ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında farklılık tespit edilmemiştir.

Haring, Stock ve Okun; yaptıkları meta analizde cinsiyet olarak psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan grubu erkekler olarak bulmuştur. Buna zıt olarak Whood, Rhodes ve Whelan kadınların psikolojik iyi olma eğiliminin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aslında yapılan her iki meta analiz çalışması değerlendirildiğinde her iki cinsiyetin de psikolojik iyi olma düzeyleri yakın ve cinsiyetin iyi olma üzerinde çok bir etkisi olmadığı sonucu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmalar göz önüne alındığında kadınların duygusal yoğunluğunun erkeklerden daha fazla olduğunu fakat duyguları tecrübe etme noktasında bir farklılık olmadığını söylemek mümkündür (Lucas ve Gohm, 2000: 293).

Literatür incelendiğinde; Ekti (2019)’nin ergenlerle, Basut (2020), Devran (2018), Ekşioğlu (2011) ve Saygın (2008)’in üniversite öğrencileri ile, Balcı (2011), Göcen (2012), Kocaman (2019) ve Turgut (2017)’un yetişkinlerle, Timur (2008)’un evli bireylerle, Tütüncü (2012) ’nün yönetici ve çalışanlarla gerçekleştirdikleri araştırmalarda bu araştırmanın sonuçları ile benzer bir sonuç bularak psikolojik iyi olma ve cinsiyet ilişkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Haring, Stock & Okun (1984), Khan, Taghdisi ve Nourijelyani (2015) ve Kücü (2018) yapmış oldukları araştırmalarda bu araştırmanın sonuçlarına zıt olarak cinsiyet ile psikolojik iyi olma ilişkisini anlamlı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu araştırma bulgularına göre erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra Cirhinlioğlu (2006), Demirci (2012), Yılmaz (2013), Gediksiz (2013), Özden (2014), Cengiz (2018) ve Savaş (2019) yaptıkları araştırmalarda kadınların psikolojik iyi oluşunun erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmanın; **“Psikolojik iyi oluş yaş değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşları ilişkisi incelendiğinde bu ikisi arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. 36-64 yaş aralığındaki bireylerin Psikolojik iyi oluş düzeylerinin 18-35 yaş aralığındaki bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Yani yaş arttıkça Psikolojik iyi oluş halinde artış görülür.

Psikolojik iyi olma halinin yaş ile ilişkili olduğu bazı araştırmalarda ortaya atılmaktadır. Girgin (2018) yaptığı araştırmada Psikolojik iyi oluş halinin yaş ile beraber değiştiği bulgusuna ulaşmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşın artması ile Psikolojik iyi oluş halinin arttığı görülmektedir. Wilson (1967) yaptığı araştırmada genç olmanın psikolojik iyi olma haline katkı sağladığını öne sürmektedir. Fakat bazı araştırmacılar ise insanın yaş alması ile gelen olgunluk halinin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını öne sürmektedirler (Butt & Beiser, 1987). Fakat son yıllarda yapılan; Ekşioğlu (2011), Tütüncü (2012), Göcen (2012), Turgut (2014), Demir (2018), Savaş (2019)’un yapmış oldukları araştırma sonucu bulgularında yaş ile psikolojik iyi olma ilişkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Yaşla ilgili yapılan araştırmalar ve bulguları değerlendirildiğinde burada esas olanın sağlıklı ve üretken bir yaşlanmanın olduğu görülmektedir.

Araştırmanın; **“Psikolojik iyi oluş medeni durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Psikolojik iyi oluş düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Evli bireylerin Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin bekar bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik iyi oluş ve mutluluğun ele alındığı bazı araştırmalarda evli olmanın büyük bir etken olduğu görülmektedir. Seligman (2002: 62), evli olan insanların % 40'ı, evli olmayan boşanmış, ayrılmış ve dul kalmış insanların ise % 24'ü “çok mutlu” olduklarını söylemişlerdir. 2009'da TUIK'in yaptığı “Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına” göre de evli kadınların % 63,8'i, evli erkeklerin ise % 55,7'si mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte, evli olmayan kadınların % 51,9'u, evli olmayan erkeklerin ise % 51,8'i mutlu olduklarını ifade etmiştir (TUIK, 2009). Köse (2009: 90) ise evliliğin sosyal hayata dair bir destek olduğunu ve bireylerin hayatına güç kattığını ifade etmektedir. Bu bağlamda yaptığı araştırma sonucuna göre bekârların evlilere göre daha yüksek oranda olumsuz duygulanım yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Yine bu araştırmalara benzer bir araştırmada Timur (2008: 72-73), boşanma aşamasında olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ele almıştır. Bu araştırma sonucuna göre çalışmaya katılan bireylerin psikolojik iyi olmalarında yaş, cinsiyet, eş desteği ve evlilik uyumu gibi değişkenlerden daha çok bireyin bulunduğu medeni durumun kişilerin psikolojik iyi olmalarının anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirtmektedir.

Araştırmanın; **“Psikolojik iyi oluş öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Psikolojik iyi oluş düzeylerinin öğrenim durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek Lisans mezunu bireylerin Yüksekokul mezunu bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Balcı (2011: 138); yaptığı araştırmasında öznel ve psikolojik iyi olma ile eğitim durumu arasında bir ilişki tespit edememiştir.

Bireylerin öğrenim durumları psikolojik iyi olmaları üzerinde güçlü bir etken olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın; **“Psikolojik iyi oluş ekonomik durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Psikolojik iyi oluş ve ekonomik durum arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Varlıklı ve orta üstü ekonomik duruma sahip olan bireylerin dar gelirli bireylere göre Psikolojik iyi oluşları anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülür.

Orta üstü ekonomik duruma sahip olan bireylerin orta altı ekonomik duruma sahip olan bireylere göre Psikolojik iyi oluşları anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Cenkseven (2004), Özen'in (2005), Dost (2007) , İşgör (2011), Göcen (2012), Devran (2018) ve Savaş (2019) yapmış oldukları araştırma bulgularına göre aile gelir seviyesi arttıkça psikolojik iyi olmanın arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Sayar'ın (2006) yaptığı araştırmada sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan öğrencilerin psikolojik uyumlarının anlamlı ölçüde azaldığını, depresif semptomlarında ise artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ve gelir durumu ilişkisi herkesçe gündem olan ve tartışılan konular arası da olmuştur. Ayrıca halk arasında paranın mutluluk getirip getirmediği hep münakaşa konusu olmuştur. Bazılarına göre para mutluluk getirirken bazılarına göre ise para saadet getirmemektedir. İnsanların maddi gelirinin artması ile imkân ve fırsatlara ulaşma kolaylığı da artmaktadır. Bu nedenle harcama yapmak bir mutluluk aracı olarak görülmektedir. Fakat harcama yapma ve para harcama imkânının geniş olmasının kalıcı bir mutluluk getirip getirmeyeceği ise tartışmaya açık bir konu olmuştur. Myers ve Diener (1995), yapmış oldukları araştırmalara göre bireylerin mutlu olmalarının ekonomik olanakları arttıkça artmadığını fakat bunun yanı sıra gerekli ve temel seviyede ekonomik olanaklara sahip olmanın kişileri mutlu ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Yani belli bir noktadan sonra maddi imkânlar artsa bile mutluluğun bu oranda artmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Paranın mutluluk getirmediği ancak fakirliğinde mutsuzluk getireceği öngörülmektedir.

Araştırmanın; **“Psikolojik iyi oluş anne-baba tutumları değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Psikolojik iyi oluş düzeyleri ebeveyn tutumuna göre farklılaşmaktadır. Demokratik anne- baba tutumuna sahip olan bireylerin Psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilgisiz ve otoriter anne- baba tutumuna sahip olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Gülşen (2013) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik iyi olma düzeylerinin ebeveyn tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Videon (2005), yaptığı çalışmada baba ilişkisinin psikolojik iyi olma üzerine etkisini

araştırdığı çalışmada babaların da ergenin iyi oluşu üzerinde bağımsız etkisinin olduğu ortaya konulmuştur.

Araştırmanın; **“Psikolojik iyi oluş kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Psikolojik iyi oluş düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır.

Litaratür incelendiğinde yaş değişkenine göre psikolojik iyi oluşun incelendiği yeterince araştırmaya rastlanmamıştır. Bu alanda Tatlılıoğlu (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Psikolojik iyi oluş ölçeği alt boyutları ile kardeş sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmamıştır.

5.1.2. Maneviyat Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından İncelemesine İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın; **“Maneviyat cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Maneviyat düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Cinsiyet olarak kadın cinsiyetine sahip olanların erkek cinsiyetine sahip olanlara göre Maneviyatının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Maneviyatın alt boyutları olan; manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, tabiatla uyum, manevi başa çıkma, aşkınlık, bağlantı cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kadın bireylerin manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, tabiatla uyum düzeylerinin erkek bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Yoon (2015) yaşlılarla, Mert ve Topal (2018: 76), Kalaycı (2019) üniversite öğrencileriyle, Çakır (2019: 42) öğretmenlerle, Dursun (2019) evli ve bekâr yetişkin bireylerle, Masat (2018) kanser hastalarıyla yaptıkları çalışmalarda bu çalışma bulgularına benzer bir sonuç bulmuşlardır. Köktaş (1993), Arslan (2004), Doğan (2006), Mehmedoğlu (2006), Uysal (2006), Toprak (2018) , Kılıç (2019) yaptıkları araştırma bulgularına göre cinsiyet ile maneviyat arasında anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir.

Araştırmanın; **“Maneviyat yaş değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Maneviyat düzeyleri yaşa göre anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır.

36-64 yaş arası bireylerin 18-35 yaş arası bireylere göre Maneviyat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Maneviyatın alt boyutları olan; manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, manevi başa çıkma, bağlantı yaşa göre farklılaşmaktadır; tabiatla uyum, aşkınlık yaşa göre farklılaşmamaktadır. 36-64 yaş arası bireylerin manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk düzeylerinin 18-35 yaş arası bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Mehmedoğlu (2004) bulgularında yaş ve maneviyyatın ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Ayten (2009) araştırmasında, yetişkinlerin bireylerin dini ilgi ve eğilimlerinin ergen bireylere kıyasla yüksek olduğu bulunmuştur. Dursun (2019) 'un araştırmasında ise maneviyyat, yaş ilişkisi anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmanın; **“Maneviyyat medeni durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Maneviyyat düzeyi medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Maneviyyatın alt boyutları olan; manevi yaşantı, manevi hoşnutluk, manevi başa çıkma, bağlantı, aşkınlık medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Araştırmaya katılan bekar bireylerin, maneviyyat, manevi yaşantı, manevi hoşnutluk düzeyleri dul olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Beçetek (2021) yapmış olduğu araştırmada katılımcıların Maneviyyat düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucuna göre evli ve bekârlar arasında bekâr grubun maneviyyat düzeyinin düşük olduğu bulgusu elde edilmiştir. Yıldız (2006)'nın çalışmasında, dindarlıkla medeni durum arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sonuçlar incelendiğinde evli ve bekar bireylerden evlilerin maneviyyat düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Evliliğin toplumların temel ve ana yapıtaşı olan aile müessesinin oluşmasında ve kişiler üzerindeki olumlu tesiri göz ardı edilmemesi gereken noktalardan biridir. Kişiler gündelik yaşamda karşılaştıkları problemlere karşı ve maneviyyat noktasında güçlenmek için aile kurumundan güç alırlar. Türkiye İstatistik Kurumu bilgileri incelendiğinde evli kişilerin %60,6'sı mutlu iken evli olmayan kişilerin ise %52,4'ü mutlu olduğu bilgisine ulaşılmaktadır (Tüik, 2017).

Araştırmanın; **“Maneviyat öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Maneviyat düzeyi öğrenim duruma göre farklılaşmamaktadır. Maneviyatın alt boyutları olan; manevi yaşantı, manevi hoşnutluk, manevi başa çıkma, bağlantı, anlam arayışı, tabiatla uyum, aşkınlık öğrenim duruma göre farklılaşmamaktadır.

Beçetek (2021) araştırmasında eğitim durumunun maneviyata etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mehmedoğlu (2004) ise Dindarlık, eğitim düzeyi ilişkisinin anlamlı olmadığını bulmuştur. Karaca (2001)’in araştırmasında, ortaokul kademesinden veya lise kademesinden mezun olup eğitimini tamamlayanların, fakülte mezunları ve akademisyenlere göre daha dindar oldukları bulgusu elde edilmiştir.

Araştırmanın; **“Maneviyat ekonomik durum değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Maneviyat düzeyi ekonomik duruma göre farklılaşmaktadır. Maneviyatın alt boyutları olan; manevi yaşantı, manevi hoşnutluk, manevi başa çıkma, bağlantı ekonomik duruma göre farklılaşmaktadır; anlam arayışı, tabiatla uyum, aşkınlık ekonomik duruma göre farklılaşmamaktadır.

Rakhshanderou ve Ghaffari (2017), ekonomik durum ile Maneviyat arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Ekonomik durumu yüksek olanların Maneviyat’ında yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dursun (2019) yapmış olduğu çalışmada maneviyatın alt ölçekleri olan; manevi başa çıkma, aşkınlık ve manevi hoşnutluk gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Kılıç (2019), ekonomik durumu 4.000 TL ve üstü olan bireylerin Maneviyatlarının ekonomik durumu 4.000 TL ve altı olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tosyalıoğlu (2021), Sarı (2022) yaptıkları çalışmalarda araştırmaya katılan bireylerin Maneviyat düzeylerinin ekonomik duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmanın; **“Maneviyat anne-baba tutumu değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların, Maneviyat düzeyleri anne-baba tutumuna göre farklılaşmaktadır. Maneviyatın alt boyutları olan; Anlam arayışı, Manevi hoşnutluk anne-baba tutumuna göre farklılaşmaktadır; manevi yaşantı, tabiatla uyum, manevi başa çıkma, aşkınlık,

bağlantı anne-baba tutumuna göre farklılaşmamaktadır. Demokratik anne-baba tutumuna sahip olan bireylerin Maneviyat, anlam arayışı, manevi hoşnutluk düzeyleri ilgisiz anne-baba tutumuna sahip olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Dursun (2019) yaptığı çalışmada “Bağlantı” alt boyutu “ilgili” anne baba tutumuna sahip olan kişilerde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın; **“Maneviyat kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?”** alt problemine ilişkin elde edilen sonuçlar katılımcıların, Maneviyat düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır. Maneviyatın alt boyutları olan; , anlam arayışı, manevi yaşantı, manevi hoşnutluk, manevi başa çıkma, aşkınlık, bağlantı kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır. İki, üç, dört veya daha fazla kardeşe sahip olan bireylerin maneviyat ve manevi yaşantı düzeyleri tek çocuk olan bireylere nazaran yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dursun (2019) çalışmasında yedi ve daha üstü kardeşe sahip kişilerde “Manevi Başa Çıkma” alt boyutu yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sarı (2022) yaptığı çalışmada maneviyat ölçeğinin manevi yaşantı ve bağlantı alt boyutundan beş ve üzeri kardeş olan öğrenciler daha yüksek puan almışlardır.

Kardeş sayısının fazlalığı kişilerin daha güçlü ve korunaklı hissetmelerini sağladığından manevi başa çıkma haline de bu durumun olumlu etki edeceği düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

- ❖ Maneviyat kavramının popülerleşmesi ile maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması güncel bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmaktadır. Konu ile ilgili yapılan çalışmaların arttırılması güncel, yeni ve farklı bulgulara ulaşılmasına hizmet edecektir. Yapılacak olan yeni araştırma sonuçları doğrultusunda ve koruyucu ruh sağlığı çalışmaları kapsamında manevi rehberlik programları oluşturulabilir.
- ❖ Ruh sağlığı alanında aktif danışan gören, eğitim veren kimselerin profesyonel bir şekilde manevi rehberlik ile ilgili faaliyetler yapmaları ve bireylere hayatlarının anlamlarını bulabilmeleri noktasında bilinçlendirme çalışmaları yapmaları

bireylerin kişisel gelişimlerine ve toplum ruh sağlığının korunmasına büyük bir katkı sağlayacağı öngörülebilir.

- ❖ Maneviyatın psikolojik iyi oluşa etkisi olduğundan yetişkin bireylerin maneviyat ile ilgili yönlerini maneviyata yönelik eğitim, seminer ve faaliyetler ile güçlendirmeleri önerilebilir.
- ❖ Literatür taraması yapıldığında Maneviyatı konu alan araştırma ve çalışmaların çoğunlukla sağlık alanında olduğu görülmektedir. Maneviyatın sağlık alanında etkisinin olduğu kadar sosyal bilimler alanındaki etkisinin de büyük olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda hem sosyal bilimler alanında hem de Maneviyat alanında kapsamlı ve geniş araştırmaların yapılmasının büyük bir yarar sağlayacağı düşünülmektedir.
- ❖ Bu çalışma yetişkin bireyler ile sınırlı tutulmuştur. Benzer çalışmaların çocuk, ergen, ve yaşlı gruplarına da uygulanması ile araştırma kapsamı genişletilebilir.
- ❖ Konu ile ilgili yapılacak güncel araştırma ve çalışmalarda farklı değişkenler de eklenerek yeni bulgulara ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3): 721-750.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akman, A. E. (2020). *Maneviyat düzeylerine göre stres, bilgece farkındalık ve ayrışma-bütünleşme farklılıkları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures Of Subjective Well-Being. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures Of Personality And Social Psychology Attitudes*, San Diego, SD: Academic Press, 61-114.
- Aristoteles. (1997). *Nikomakhos'a Etik* (S. Babür, Çev.). Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Arslan, M. (2004). *Türk Popüler Dindarlığı*. İstanbul, DEM Yayınları.
- Atkinson, R. L. (1995). *Psikoloji'ye Giriş* (K. Atakay, M. Atakay, A. Yavuz, Çev.). İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Aydın, A. R. (2004). Din ve Psikoloji İlişkisi Üzerine. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4(1): 15-29.
- Aydın, C. ve Kaya, M. (2021). Maneviyat ve Öznel İyi Oluş Değişkenlerinin Hayatın Anlamını Yordaması. *Amasya İlahiyat Dergisi*, (17): 41-77.
- Ayten, A. (2009). *Prososyal davranışlarda dindarlık ve empatinin rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A. (2018). *Din ve Sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.
- Ayverdi, İ. (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, (2.Baskı). İstanbul: Kubbealtı.

- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dinî inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Baltacı, A. (2018). Nitel Araştırmalarda Örnekleme Yöntemleri Ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1): 231-274.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Beçetek, G. (2021). *Polislerde stresle başa çıkmada maneviyatın rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Benner, D. G. (1989). Toward A Psychology Of Spirituality: Implications For Personality And Psychotherapy. *Journal Of Psychology And Christianity*, 8(1): 19-30.
- Berntsson, L., Lundberg, U. & Lindfors, P. (2006). Total Workload As Related To Psychological Well-Being And Symptoms in Full-Time Employed Female And Male White-Collar Workers. *International Journal of Behavioral Medicine*, 13(2):131-137.
- Bolay, S. H. (2004). *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*, (9. Baskı). Ankara: Akçağ Yayınları.
- Bracke, P. (2001). Measuring the Subjective Well-Being Of People İn A Psychosocial Rehabilitation Center And A Residential Psychiatric Setting: The Outline Of The Study And The Measurement Properties. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24 (3): 222.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine. http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.

- Buettner, C. K., Grant, A. A. & Jeon, L. (2018). Early Childhood Teachers' Psychological Well-Being: Exploring Potential Predictors Of Depression, Stress, And Emotional Exhaustion. *Early Education and Development*, 29(1): 53-69.
- Butt, D. S. & Beiser, M. (1987). Successful Aging: A Theme For International Psychology. *Psychology and Aging*, 2: 87-94. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.2.1.87>
- Cengiz, A. İ. (2018). *İç-dış denetim odağı ve psikolojik iyi oluş ve depresif belirtiler arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cevizci, A. (2002). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayıncılık.
- Cimete, G. (2002). *Yaşam Sonu Bakım*. Ankara: Nobel Tıp.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cooper H. & Moore, C.J. (1995). Teenage Motherhood, Mother-Only Households and Teacher Expectations. *Journal of Experimental Education*, 63: 231- 248. <https://doi.org/10.1080/00220973.1995.9943811>
- Cooper, H. & DeNeve, K.M. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124: 197-229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Çağlan, K. (2019). *Psikolojik hastalıkların yanlış yorumlanması ve inanç eksikliği olarak damgalanması sürecinde manevi destek ihtiyacı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakır, B. (2015). *Ortaokul öğretmenlerinin dindarlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Ünye Örneği)*

- (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Çakır, S. (2019). *Bilgi evlerinde görev yapan öğretmenlerin maneviyatlarının örgütsel bağlılıklarıyla ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakmak, Z. (2021). *Ergenlerde maneviyat, sosyal medya bağımlılığı ve değerler arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, A., vd. (2014). Hemşirelerin Maneviyat Ve Manevi Bakımı Algılama Düzeyleri Ve Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(3): 1-12.
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Deci E. L., Huta, V. & Ryan, R. M. (2008). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9: 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychology*, 52: 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9: 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Delgada, C. (2005). A Discussion of the Concept of Spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18(2): 157-162.
- Demirci, İ. (2012). *Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Devran, H. (2018). *Süleyman Demirel Üniversitesi fakültelerinde eğitim gören öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Isparta.
- Diener, E., vd. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing And Positive And Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Diener, E. (1984), Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95: 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index. *American Psychologist*, 55 (1): 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Oishi, S. & Suh, E. (1997). Recent Findings On Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24 (1): 25-41.
- Diener, E., vd. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2): 132-143
- Doyle, D. (1992). Have We Looked Beyond The Physical And Psychosocial?. *Journal Of Pain And Symptom Management*, 7: 302-311. [https://doi.org/10.1016/0885-3924\(92\)90063-N](https://doi.org/10.1016/0885-3924(92)90063-N)
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Düzgüner, S. (2013a). Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 45: 253-284.

- Düzgüner, S. (2013b). *Maneviyat algısı ve diğerkâmlıkla ilişkisi: Kan bağışı örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ekşi, H., Kaya, Ç. ve Okan, N. (2020). “Maneviyat ve Psikolojik Danışma”, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, Der. Hasan Ekşi. Ankara: Nobel, 1-24.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya dünya görüşüne sahip olma tarzıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Ekti, F. B. (2019). *Ergenlerde psikolojik iyi olma ve şükür arasındaki ilişki üzerine bir araştırma Diyarbakır örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Emmons, R. A. (2005). Striving For The Sacred: Personal Goals, Life Meaning, And Religion. *Journal of Social Issues*, 61(4): 731-745.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3): 2621-2638.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gohm, C. L. & Lucas, R. E. (2000). Age and Sex Differences in Subjective Well-being Across Cultures. In Diener, E., Suh, E. M. (Eds.), *Culture and Subjective Well-being*, Cambridge, MA, London, England: The MIT Press, 291-317.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Gönenç, Z. (2019). *15-17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gülşen, M. (2013). *Sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gürsu, O. (2015). Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (34): 49-75.
- Gürsu, O. ve Ay, Y. (2018). Din, Manevi İyi Oluş Ve Yaşlılık. *Journal of International Social Research*, 11(61).
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haque, A. (2012). Psikoloji ve Dinin Etkileşimi: Trendler ve Gelişmeler (N. E. Korkmaz, Çev.). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 53(1): 149-166.
- Haring, M. J., Stock, W. A. & Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-being. *Human Relations*, 37: 645-657.
- Heidrich, S. M. & Ryff, C. D. (1997). Experience And Well-Being: Explorations On Domains Of Life And How They Matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2): 193-206. <https://doi.org/10.1080/016502597385289>

- Hill P. & Pargament Kenneth, I. (2015). Din ve Maneviyatın Kavramsallaştırılması ve Ölçülmesindeki Gelişmeler. *Beden ve Ruh Sağlığı Araştırmaları İçin Olası Bulgular* (M. Ulu, Çev.). *Bilimname*, 28(1): 343-368.
- Hodge, D. R. (2004). Spirituality And People With Mental Lllness: Developing Spiritual Competency İn Assessment And Intervention. *Families İn Society*, 85 (1): 36-44. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.257>
- Hodges S. (2002). Mental Health, Depression And Dimensions Of Spirituality And Religion. *J Adult Develop*, 9:109-15.
- Holder, M. D., Coleman, B. & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, Religiousness, And Happiness in Children Aged 8–12 Years. *Journal of Happiness Studies*, 11(2): 131-150.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal Ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 7(1): 209-240.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding İts Causes And Consequences. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1(2): 137-164.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Jahan, M. & Khan, S. (2014). Psychological Well-Being: Spirituality And Successful Aging. *Indian Journal Of Health And Wellbeing*, 5(7): 68.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts Of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- James, W. (1985). *The Varieties Of Religious Experience: A Study İn Human Nature*. Cambridge, MS: Harvard University Press.
- Jung, C. G. (2010). *Psikoloji ve Din*. (R. Karabey, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Kalaycı, A. (2019). *Maneviyat ve ödomanik iyi oluş arasındaki ilişkide bilgeliğin aracılık rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- Karaca, F. (2001). *Yabancılaşma ve Dini Hayat*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Karaca, F. (2017). *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.
- Karairmak, Ö. (2004). Tinsel Anlayışın Psikolojik Danışmadaki Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22): 45-55.
- Karakaya Aydın, Ş. (2019). *Arap zorunlu göçmenlerde travmatik yaşantılar, göç sonrası yaşam zorlukları ve manevi başa çıkma ve sosyal destek bağlamında psikolojik dayanıklılık* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş Temiz, F. (2019). *Yetişkinlik döneminde manevi hayat ve psikolojik değeri (İstanbul Güngören/Bakırköy Örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Karlı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş Ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (15): 173-205.
- Kasapoğlu, F. (2015). Manevi Yönelim Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51-68.
- Kasapoğlu, F. (2017). Psikolojik Danışma Süreci Ve Maneviyat: Bir Bütünleştirme Arayışı. *Hikmet Yurdu Düşünce Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(19): 141-157.
- Kasapoğlu, F. ve Kutlu, M. (2021). Psikolojik Danışmanların Maneviyata İlişkin Tutumları Ve Etkili Danışman Nitelikleri Arasındaki İlişkiler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2): 1015-1045.
- Kasapoğlu, F.(2019). *Psikolojik danışmanların danışma sürecinde manevi konulara ilişkin tutumlarının manevi yönelimleri ve etkili danışman nitelikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Kaya Akarsu, Ş. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarı ile sosyal ilgi, ilişkisel benlik saygısı ve maneviyatları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Behavior Research*, 43: 601-617.
- Keyes, C. L. M., Ryff, C. D. & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007- 1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Khan, Y., Taghdisi, M. H. & Nourijelyani. (2015). Psychological Well-Being (Pwb) Of School Adolescents Aged 12- 18 Yr, Its Correlation With General Levels Of Physical Activity (Pa) And Socio-Demographic Factors In Gilgit, Pakistan. *Iran J Public Health*, 44(6), 804-813.
- Kılıç, F. (2019). *Çocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarında psikolojik sermaye algısı, iş doyumu ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kızılırmak, Ö.(2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kostak, M. (2007). Hemşirelik Bakımının Spiritüel Boyutu. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 6(2): 105-115.
- Köktaş, M. E. (1993). *Türkiye’de Dinî Hayat: İzmir Örneği*. İstanbul: İşaret Yayınları.
- Köse, A.ve Ayten, A. (2019). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Köse, B. (2009). *Erken yaş dönemi uyumsuz şemaları ve dengeli bütünleşme ayrışma modeli ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kubovy, M. (1999). On The Pleasures Of The Mind. In D. Kahneman, E. Diener % N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations Of Hedonic Psychology*. New York, NY, Russell Sage Foundation, 134-154.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 2(1): 86-94.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk Ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri Ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3): 589-607.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçü, E. (2018). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Larson, D. B. & Larson, S. B. (2003). Spirituality's Potential Relevance To Physical And Emotional Health: A Brief Review Of The Quantitative Research. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1): 37- 51. [10.1177/009164710303100104](https://doi.org/10.1177/009164710303100104)
- Lent, R. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4): 482-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Martin, M. W. (2007). Happiness and Virtue in Positive Psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37(1): 89-103.

- Masat, S. (2018). *Onkoloji hastalarında psikososyal sorunlar ile manevi yönelim ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Mckernan, M. (2005). Exploring the Spiritual Dimension of Social Work, *Critical Social Work*, 6(2).
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Mehmedoğlu, A. U. (2006). Gençlik Değerler ve Din. Y. Mehmedoğlu ve A. U. Mehmedoğlu (Edit), *Küreselleşme Ahlak ve Değerler*, İstanbul: Litera Yayınları, 251-309.
- Meral, B. (2019). *Çocuk hematoloji onkoloji hastalarının ebeveynlerinin umut, sosyal destek ve maneviyatlarının travma sonrası gelişimlerine etkilerinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Mert, A. ve Topal. İ. (2018). Benlik Ayrışmasının Manevi Yönelime Etkisinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *OPUS*, 8(14): 70-91.
- Merter, M. (2021). *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (19.baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Moe, K. (2012). *Factors Influencing Women's Psychological Well-Being Within A Positive Functioning Framework*. College of Education, University of Kentucky.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Myers, D. G & Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science* 6(1): 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55: 56-67.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (2000). The Wheel Of Wellness Counseling For Wellness: A Holistic Model For Treatment Planning. *Journal Of Counseling And Development*, 78(3): 251-266.

- Nell, W. & Rothmann, S. (2018). Hope, Religiosity, And Subjective Well-Being. *Journal Of Psychology In Afrika*, 28(4): 253-260.
- Niyazibeyoğlu, T. (2021). *İç-dış başarı ve maneviyat ilişkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Okan, N. ve Ekşi, H. (2017). Logoterapi ve Maneviyat İlişkisi. H. Ekşi (Der.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar*, İstanbul: Kaknüs, 163-184.
- Öncel, S. (1997). Kültürel Yapı İle Sağlık-Hastalık İlişkisi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 13 (1-3): 177-184
- Özasma, H. İ. (2016). *Pozitif psikoloji ve İslam düşünürlerinde erdemler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Peterson, C. & Park, N. (2003). Positive Psychology As the Evenhanded Positive Psychologist Views it. *Psychological Inquiry*, 14: 143-147.
- Powers, R. (2005). Counseling And Spirituality: A Historical Review. *Counseling And Values*, 49(3): 217-225.
- Püsküllüoğlu, A. (2004). *Arkadaş Türkçe Sözlük*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Rakhshanderou S. & Ghaffari, M.(2017). The Relationship Between Spirituality and Demographic Factors Among Students Living in Dormitory of Shahid Beheshti University of Medical Sciences. *Journal of Research on Religion & Health*, 3(4): 78-88.

- Ryff, C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everyting, OrIs It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4): 99- 104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Saleem, R. (2017). Spirituality İn Relation To Quality Of Life And Psychological Well-Being Among Religious And Non-Religious Persons. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 8(3): 420- 424.
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı, R. E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sayar, M. (2006). *Düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile ruh sağlıkları arasındaki ilişki üzerine boylamsal bir çalışma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Segrin, C. & Taylor, M. (2007). Positive İnterpersonal Relationships Mediate The Association Between Social Skills And Psychological Well-Being. *Personality And Individual Differences*, 43(4): 637-646. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.017>
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. New York, Free Press,
- September, A. N., vd. (2001). The Relation Between Well-Being, Imposter Feelings, and Gender Role Orientation Among Canadian University Students. *Journal of Social Psychology*, 141 (2): 218-232.
- Sevimli, H. (2015). *Örgütsel bağlılık ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerinde Etkili Faktörler. *Education Sciences, E- Journal of New World Sciences Academy*, 8(4): 489-504.
- Sheafor, B.W. & C. J. Horejsi. (2014). *Sosyal Hizmet Uygulaması Temel Teknikler ve İlkeler* (D. B. Çiftçi, Çev.). Ankara: Nika Yay.
- Solmaz, A.(2019). *Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(18): 1283-1309.
- Takmaz, Z. (2015). *Psikolojik danışma etkileşiminde maneviyata bakış: Nitel bir çalışma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tatlılıoğlu K. (2012), Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 4(7): 2860-2861.

- Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl üniversitesi örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (55): 1-15.
- Telef, B.T. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3): 374-384.
- Thauvoye, E., vd. (2017). Spirituality and WellBeing in Old Age: Exploring the Dimensions of Spirituality in Relation to Late-Life Functioning. *Journal of Religion and Health*, 1-15.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toparlı, R. (2005). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Topsakal, H. R. ve Çelik, İ. (1996). *Örnekleriyle Türkçe Sözlük*. Ankara: MEB Yayınları.
- Topuz, Ç. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tuğlacı, P. (1979). *Okyanus Ansiklopedik Sözlük*, (4. Baskı). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Tunç, B. ve Totan, T. (2021). Aile Yaşamında Maneviyat: Aile Psikolojik Danışmasında Maneviyatın Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(1): 1-20.

- Turgut, A. (2017). *İlk yetişkinlerde dua tutumları—psikolojik iyi olma ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Turgut, D. (2014). *7-17 yaş arasındaki normal gelişim gösteren ve özel gereksinimli çocuğu olan aile bireylerinin psikolojik iyi olma hali ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş Düzeyleri* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20: 223-231.
- Türkgeldi, E. (2019). *Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler manevi iyi oluş ve sabır arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni (2011), Sayı:47, (www.tuik.gov.tr).
- Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı Ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1): 41-73.
- Tütüncü M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Uygur, D. (2016). *Hemşirelerin spiritüalite ve spiritüel bakım algısının belirlenmesi ve iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Uysal, V. (2006). *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Ültanır, E. ve Ültanır, G. (2005). Estonya, İngiltere Ve Türkiye’de Yetişkinler Eğitiminde Profesyonel Standartlar. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1): 1-23.

- VanderZee, K. I., Buunk, B. P. & Sanderman, R. (1997). Social Support, Locus Of Control, And Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(20): 1842-1859.
- Vaughan, F. (1991). Spiritual Issues in Psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 23(2): 105-119.
- Videon, T. M. (2005). Parent-Child Relations And Children's Psychological Well-Being: Do Dads Matter?. *Journal Of Family Issues*, 26(1): 55-78. <https://doi.org/10.1177/0192513X04270262>
- Walach, H. (2005). Spiritualitat Als Ressource. Chancen Und Probleme Eines Neuen Forschungsfeldes. *EZW-Texte*, 181: 17-40.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 678 -691.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development And Validation Of Brief Measures Of Positive And Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6): 1063. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wilson, W. R. (1967). Correlates Of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67: 294-306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- Wulff, D. (2006). Transpersonel (Benötesi) Psikoloji (A. U. Mehmedoğlu ve S. Uysal, Çev.). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (31): 243- 254.
- Yetim, U. (1991). *Kişisel organizasyon ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Ankara: Bağlam Yayınları.
- Yıldız, M. (2006). *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Yoon, E., vd. (2015). Religiousness, Spirituality, And Eudaimonic And Hedonic Well-Being. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(2): 132-149.

Zastrow, C. (2013). *Sosyal Hizmete Giriş*. Ankara: Nika Yayınları.

Zembilci, S. (2017). *Alternatif maneviyat arayışları: Siber maneviyat örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: 1. () Erkek 2. () Kadın

2.Yaş: 1.() 18- 35 yaş arası

2.() 36-64 yaş arası

3. Medenî durumunuz:

1. () Evli

2. () Bekâr

3. () Boşanmış

4. () Dul

4. Öğrenim durumunuz:

1. () İlkokul - Ortaokul

2. () Lise Mezunu

3. ()Yüksek Okul

3. () Üniversite

4. () Yüksek Lisans

5. () Doktora

5. Algıladığınız ekonomik durumunuzu en iyi tarif eden ifadeyi işaretleyiniz.

1() Dar Gelirli

2 () Orta Altı

3() Orta Halli

4() Orta Üstü

5() Varlıklı

6. Anne – babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

1.() İlgisiz

2.() Demokratik

3.() Otoriter

7. Kaç Kardeşsiniz:

1. () Tek ocuk
2. () İki ocuk
3. () Üç ocuk
4. () Dört ve daha fazla



EK 2: Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7. Geleceğim hakkında iyimserim							
8. İnsanlar bana saygı duyar							

EK 3: Maneviyat Ölçeği

		(1) Ba na Hi ç Uy gu n De ğil	(2) Ba na U yg un De ğil	(3) Ba na Bi ra z U yg un	(4) Ba na Ol du kç a U yg un	(5) Ba na Ta m a m en U yg un
1.	Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum					
2.	Bir sorunla karşılaştığımda dua ederim					
3.	Dini etkinliklere katılırım					
4.	Dua ettiğimde Allah'a kendimi yakın hissederim					
5.	Enerjisine inandığım şeyleri üzerimde taşıyım					
6.	Hayata dair bir hoşnutluk duygusu hissediyorum					
7.	Hayata gelmemin bir amacı olduğuna inanırım					
8.	Hayatımda büyük bir boşluk varmış gibi hissediyorum					
9.	Maneviyatım bana güç verir.					
10.	Yediğim şeylerin enerjisinin beni etkilediğine inanıyorum					
11.	Hayatımı manevi kabullerime göre yaşarım					
12.	Maneviyat stresli durumlarla başa çıkmamı sağlar.					
13.	Hayatımın amacımı halen bulabilmiş değilim					
14.	Hayatta hiçbir şey sebepsiz olmaz					
15.	Hayatta iyilikle kötülüğün bir savaşı var					

16.	Her canlının taşıdığı bir enerji vardır					
17.	Her insan hayatının anlamını bulmaya çalışmalıdır					
18.	İlâhî bir gücün beni koruduğunu hissederim.					
19.	Kâinatta, aşkın (ilâhî) bir varlığın olduğuna inanıyorum.					
20.	Maneviyat hayatın anlamıyla ilişkilidir.					
21.	Maneviyata önem veririm.					
22.	Kâinatta her şeyin bir bütünün parçası gibi birbirine bağlı olduğuna inanırım.					
23.	Maneviyatım davranışlarım üzerinde etkilidir.					
24.	Maneviyatımı güçlendirmek için bazı manevi egzersizler (zikir, meditasyon, dua vb.) yaparım.					
25.	Maneviyatla ilgili bir eğitim olduğuna görürsem katılmaya çalışırım.					
26.	Olduğum kişi olmaktan mutlu değilim.					
27.	Maneviyat konusunda eğitim almak gerektiğine inanıyorum.					

EK 4: Psikolojik İyi Oluş Ve Maneviyat Ölçeği Kullanımı İzin Mailleri

Ölçek kullanım izni hakkında Gelen Kutusu x

 **Ayşe Nur Şahin** <[redacted]> 28 Mart Sal 17:06   

Alici: Bulent ▾

Merhaba hocam,

Ben Ayşe Nur, Giresun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans mezunuyum. Şu Anda Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans yapmaktayım. İzniniz olursa tez çalışmam için geliştirmiş olduğunuz "Psikolojik İyi Oluş" Ölçeğini kullanmak istiyorum. Teşekkürlerimi sunarım.

Saygılarımla.

 **Bulent Baki Telef** <[redacted]> 28 Mart Sal 17:19   

Alici: ben ▾

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

 **Ayşe Nur Şahin** <[redacted]> 29 Haz 2021 Sal 23:24   

Alici: turgaysirin ▾

Merhaba hocam,

Ben Ayşe Nur, Giresun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans mezunuyum. Şu Anda Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans yapmaktayım. İzniniz olursa tez çalışmam için geliştirmiş olduğunuz "Maneviyat" Ölçeğini kullanmak istiyorum. Teşekkürlerimi sunarım.

Saygılarımla.

 **Turgay Şirin** <[redacted]> 8 Tem 2021 Per 12:32   

Alici: ben ▾

Merhaba Ayşe Nur hanım. Maneviyat Ölçeği'ni çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte ölçek yönergesi ve makalesini yolluyorum. Ölçekte kullanımda dikkat etmeniz gerekenlerle ilgili bir ayrı dosya bulunuyor. Bu dosyayı da imzalayıp taramasını bu adresten bana ulaştırmanızı istirham ediyorum.

Bunun dışında ölçek kullanımında dikkat edilmesinde fayda olan bazı önemli hususları hatırlatmakta fayda görüyorum.

Birincisi ölçekte ters maddeler bulunuyor. Bu maddelerin, ölçek yorumlanmadan önce ters çevrilerek kodlanması gerektiğini unutmayınız. yönergede alt ölçekler ve toplam puan avarajları ve puanların nasıl yorumlandığı bilgisi bulunuyor. Bunlar da sizin için yorumlamada ve ölçeğin kullanımında önemli olacaktır. Diğer bir husus ise ölçeğin maddelerine müdahale edilmemesi gerektirir.

Son olarak çalışmanız tamamlandığında çalışmanızın bir nüshasını benimle elektronik veya basılı şekilde benimle paylaşmanızı talep ediyorum. Ölçeği çalışmanızda kullandığınızda bu şartları ve uyarıları kabul ettiğinizi anlaşılmış olacaktır.

Bu vesile ile çalışmalarınızda kolaylıklar ve başarılar diliyorum.

Selamlarımla.

Doç. Dr. **Turgay ŞİRİN**

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Ayşe Nur ŞAHİN

Eğitim Durumu

2015-2019: Giresun Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı

2020-2022: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı